

# ڈال ڈال کا دستور خوان

2015

جنوری

خوشیوں بھرا  
نیا سال مبارک

PDFBOOKSFREE.PK



بریاں  
میکرونی



۱۔ بیک پارٹر سیکرونی کو نمک ملے اٹھنے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا بال لیس کر اس میں ایک کئی روہ جائے جھلکی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گرتا دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیکھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز بھنسن اور ادھک ڈال کر ۲ منٹ کے لئے تیار آج پڑھیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پاؤڑ مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے خرابی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۲۔ اس کے بعد دیکھیں گے کوڑھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دھبی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، چودرنہ اور پہلے سے تیار کیا کدو پارلے میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر مائیکرومیں پیش کریں۔

شاینگ لست

400	چمن (آلو کوسے)
2	قاز کوسے
1	پتھر کی ہولی
2	ہری ہری چمن
2	پتھر کی ہولی
8	کوسے کی ہولی
2	کوسے کی ہولی
2	کوسے کی ہولی
2	کوسے کی ہولی
1, 1/2	کوسے کی ہولی
7	کوسے کی ہولی

## اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارز میکر دی کوئٹک لمے اٹھتے پانی  
میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں  
کہ اس میں ایک کنی رہ جائے چھلنی سے  
مکرم پانی گرا کر شند پانی گزاردیں اور  
ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف  
رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراہمی پین میں باقی چیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادورک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فراہمی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچار پی مصالحہ کا  
ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک  
قرانی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ  
پانی ڈال کر ابل آنے تک پکائیں۔  
اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب آپس میں دبی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم مائیکرو پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی  
 ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے ٹکڑے  
 تک پکائیں۔

## شاینگ لست

300 گرام	چکن بھرنے کی کڑا
01: 01 می	چائے کی بوتلی
01: 01 کمانے کی	لبون پیٹ
01: 01 کمانے کی	ادھک پیٹ
فینچ کپ	دھوپ
08: 01 کمانے کی	کڑا کی اسل
04: 01	ہری سرخ کی بوتلی
01: 01 کمانے کی	کڑا
01: 01 پینٹ	ایک پارا ہادی سکرولی
	ادھک کپ

میٹ پال  
اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارا سیکھنی کوٹھک ملے اُچھے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھنی سے گرم پانی گرا کر شفا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیرہ کے کوٹھے بنالیں۔ ایک فرنی چین میں  
تیل گرم کر کے کوٹھے 5 منٹ تک فرنی  
کریں۔ اب کوٹھے فرنی چین سے نکال  
لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادھرک اور لیمن  
ڈال کر ہلکا ہوا دن ہونے تک فرنی کریں۔  
اس کے بعد اس میں کوٹھے اور مصالحہ کس  
ڈال کر ایک منٹ تک فرنی کریں۔ اب  
الٹی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے  
تک رکھیں۔

۳۔ بین کوڑھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چوبے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیکمنی میں اچھی طرح مکس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

شاینگ لست

300 گرام	بجائے یا کر کے کاغذ
1: 1	بجائے یا کر کے کاغذ
2: 2	بجائے یا کر کے کاغذ
2: 2	بجائے یا کر کے کاغذ
4: 4	بجائے یا کر کے کاغذ
1: 1	بجائے یا کر کے کاغذ
3: 3	بجائے یا کر کے کاغذ

## فحیتا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارا سیکٹیو کوئٹک ملے اُٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزرا دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ جیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی تین میں تیل گرم کریں۔ پس  
 ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس  
 کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ  
 تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ  
 کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی  
 کریں۔ کارن فلوور پانی میں کس کریں اور  
 چھپے ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی تین  
 میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل  
 کر کے مزید ایک منٹ تک رکھیں۔

۳۔ اب لمبے کئے ہوئے ٹھاٹھا اور پہلے سے تیار شدہ اسپیکٹھی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاہجہان آباد

□ بھیرہ بڑی کاسٹری کا کشت : 300 کرام  
 □ بھیرہ کٹاوا : 2 : کمانے کے وجے  
 □ بھیرہ بڑی کاسٹری (بڑی) : 1 : 2  
 □ اور کٹا کاسٹری : 2 : کمانے کے وجے  
 □ کٹا کاسٹری : 4 : کمانے کے وجے  
 □ بھیرہ : 2 : کمانے کے وجے  
 □ پانی : 3 : کپ  
 □ ایک بار اسے چھیننی : 1 : پکٹ  
 اور بھیجیں

باربی کیو  
میکرونی



۱۔ بیک پارٹر میکر کوئی کونٹک ملے آجیتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا آبالیس کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی چین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز اور نمک ایک ساتھ ڈال کر براؤن بننے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پاؤر ملا لیں۔ مکس سائز ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادک اور پانی ڈال کر اس کو ابالنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر پکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبلی سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پاؤڈر سے روٹی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

300: کمر  
 1: شلوار  
 1: کمر  
 2: کمر  
 4: کمر  
 3: کمر  
 2: کمر  
 1: کمر  
 1: کمر



# فہرست

## باغبانی

84 باغبانی مبرا در مشکل آزما کام ہے مگر...

## تعلق خاطر

85 ترقی کے زینے

## لائٹ کیمرہ / ایکشن

86 منشا پاشا

## ریستوران ریویو

89 نئے پرانے ریستوران...

## مستقل سلسلہ

10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
33 آج کیا پکائیں؟  
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروس  
88 غزل اس نے چھیڑی  
93 شہر نامہ  
94 افسانے  
96 ریویوز  
98 ستاروں کی محفل



## سیر و سیاحت

نئی سستوں کا سفر کیا جائے



## سریسپیز سیکشن

- 35 چپنا چکن سوپ اور سوپ اسکور
- 36 سادہ چکن سلاد فز پروٹ
- 37 سرما کے مشروبات خاص
- 38 پاستا ہاؤس
- 39 منٹ چلی پزا
- 40 پیج کرمل
- 41 Kit Kat کافی کیک
- 42 ٹیلیا چاکلیٹ کیک
- 43 چکن کروست
- 44 فز اینڈ بینز رول
- 45 کالی مرچ فرائی چکن
- 46 اسپینچ پاستا
- 47 عربک فیش کباب
- 48 پاستا بنڈل سلاد / لوکی کے کوفتے
- 49 اسٹیکسی رائس وڈ بیف
- 50 زعفرانی سری پائے
- 51 بلوچی تھی
- 52 ویکٹیل شاشلک / اسی چکن
- 53 مچلی اور چیز کڑا ای / پٹیاں چکن
- 54 فز ویکٹیل بریانی
- 55 سمبوتی دال / انڈیشین بیکڈ چکن
- 56 جگر چلی پزانز
- 57 روٹ مصالحہ کڑا ای / شکر قند کا کیک
- 58 فریج ٹوسٹ سینڈویچز (ریڈرز ریسیپی)

## سال نو مبارک

12 نئے سال کے عزائم  
14 خوش آمدید 2015  
16 نئے برس نے بدلی پوشاک

## کھانا صحت کا خزانہ

20 چائے کے ہیں ذائقے امرت جیسے  
22 اخروٹ، دماغی ساخت کا بھرپور میوہ  
24 انار... فولادی طاقت کا خزانہ

## رخِ زیبا

26 حسن کے نکھار کی دوست مصنوعات  
28 کل کافیشن، آج بھی ان

## آپ کا ڈاکٹر

64 ڈاکٹر سید علی ارسلان... ماہر امراض سینہ سے ملنے

## صحت عامہ

66 انتظار سے بہتر ہے عملی قدم  
68 ورزش کے بغیر وزن گھٹانا  
70 موٹاپا... توانائی کا دشمن

## دستکاری

72 چھلکے بھی ہوتے ہیں جانے کیلئے

## میرے بچپن کے دن

73 ڈائری ایک بہترین سہولت مگر...

## یہ شیف ہمارے

74 ماہین خان

## گھوڑی

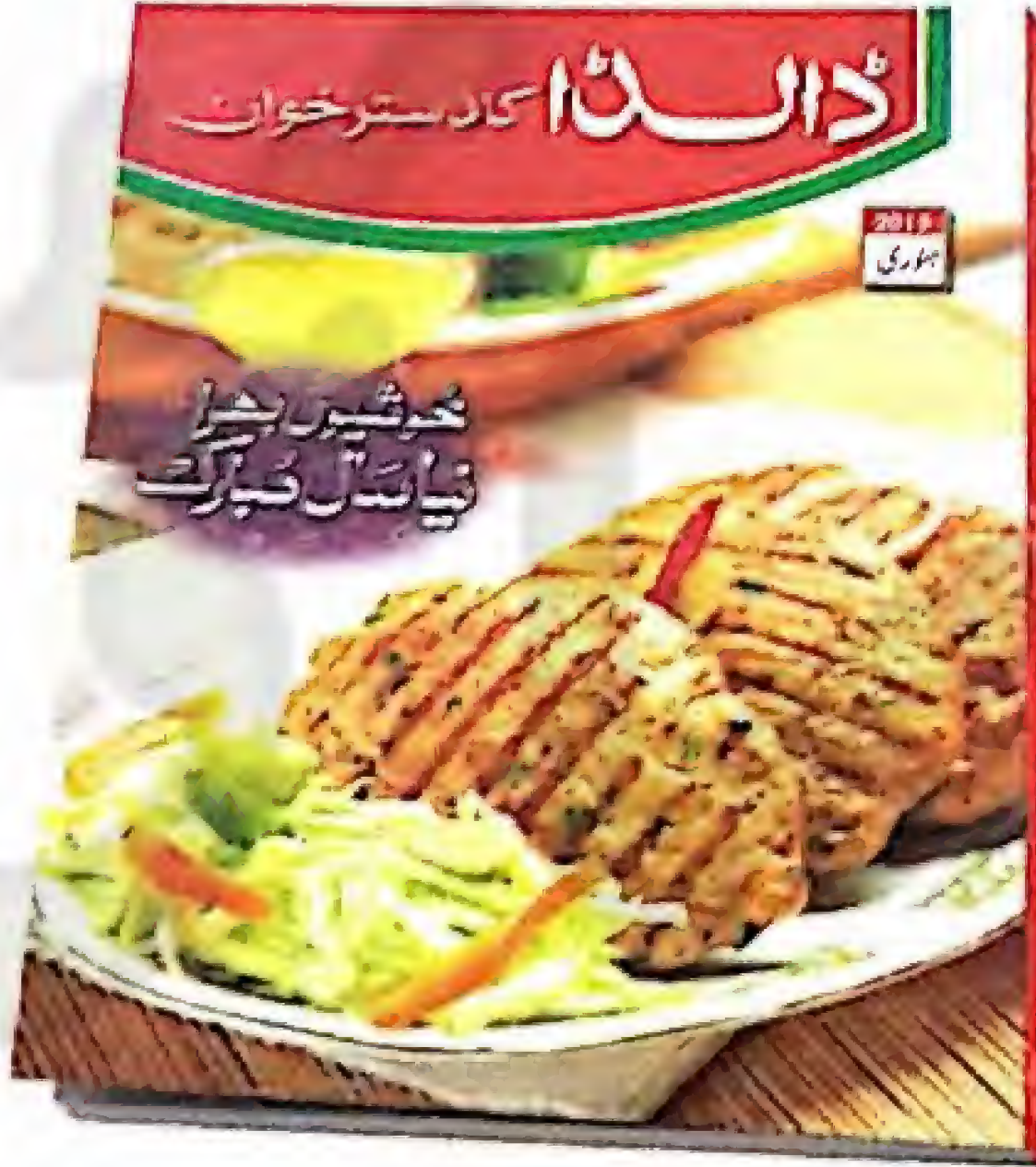
76 چڑے کا فرنیچر...  
78 سائرہ علی (ہاؤس آف کالی)  
80 نورسا اجالا بکھیرتی روشنی



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 47، جنوری 2015

معزز قارئین!  
السلام علیکم



ہم حسب روایت ایک بار پھر نئے سال کے آغاز پر خاص شمارہ لئے حاضر ہیں۔ ماضی کی طرح ہمارا یہ سال نوائیڈیشن گزشتہ برسوں کا تسلسل ہے۔ ہم نے اپنے تئیں اے ساہتہ ایڈیٹرز سے کچھ منفرد بنانے کی کوشش کی ہے کیونکہ بہتر سے بہتر کی تلاش ہی انسانی فطرت میں شامل ہے۔ امید ہے کہ اس سال بھی ڈالدا کا دسترخوان آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ کوئنگ اور فوڈ اینڈ سٹری میں سب سے معتبر اور موثر یہی جریدہ ہے جس نے وقت کے ساتھ ساتھ اپنی الگ حیثیت اور پہچان بنائی اور رسائل کے جم غفیر میں بہترین ساکھ کے ساتھ کثیر المطالعہ اور کثیر الاشاعت ہونے کا اعزاز بھی پایا۔ بلاشبہ اس کامیابی میں ڈالدا کی پوری ٹیم کی شب و روز کی مشقتوں کا دخل ہے تاہم ہمارے قارئین کرام بھی کسی اعتبار سے کم نہیں کہ جو آغاز سفر سے اب تک ہر قدم پر ہمارے ساتھ ہیں۔ جنہوں نے رہنمائی بھی کی، کوتاہیوں پر سرزنش اور غلوں و اپنائیت سے اسے سند قبولیت بھی بخشا۔ آپ سب کا بہت شکریہ۔

ہمارے نئے فرشتوں کے ساتھ پشاور میں اتنا بڑا سا نمونہ ہوا جس سے انسانیت بھی کانپ گئی لیکن پھر بھی ہمیں اللہ پاک کی رحمت سے مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ امیدیں باندھیں نئے سرے سے کیونکہ امیدیں ہمیں زندگی سے جوڑے رکھتی ہیں اور خواب نئی منزلوں کے جگنو بن کے ہمیں راستے دکھاتے ہیں۔

تو آئیے اس دعا کے ساتھ اس شمارے کا آغاز کرتے ہیں کہ یہ سال نہ صرف ڈالدا کا دسترخوان کے لئے بلکہ پورے ملک اور امت مسلمہ کے لئے اپنی جھولی میں ڈھیروں ڈھیروں خوشیاں لے کر آئے۔ ہم سب کو ہمارے ملک کو ہر برائی سے محفوظ رکھے اور صحت و کامرانی کے ساتھ ہم سال کے اختتام کی طرف گامزن رہیں۔

سرورق عربک شیش کباب

ایڈیٹر  
شاہین ملک  
کری ایٹو ایڈز پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق  
ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990  
ڈسٹری بیوشن مینیجر  
شیخ مشتاق احمد  
0300-2275193  
پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
خط و کتابت کا پتہ:  
REVELATION INC.  
2nd 210، فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،  
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)  
ای۔ میل: dkd@revelationinc.co  
فون نمبر: 021-35304425-6  
فیکس: 021-35304427



ڈالدا ایڈوائزرز سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنا کر جسٹریٹ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ میکیٹنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹرز کی قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالہ اس معیار کو چھوٹا ہوا نہیں لگا۔ ریسیپز میں جلدوں کی ترکیب اچھی لگیں۔ یوں تو ہم بھی طوے بنالیتے ہیں مگر اب اپنے معیار کو ڈالڈا کے اس انتخاب کو دیکھ کر بہتر کرنے کی کوشش کریں گے۔ رخصانہ ایوب... لاہور

## افسانہ پسند آیا

نامور ادیبہ جیلانی بانو کا یہ افسانہ بہت اچھا لگا۔ سیر و سیاحت میں دیا تا سے متعلق تحریر اچھی لگی۔ اسی طرح برصغیر ہندو پاک کے کلاسیکی ادب سے افسانوں کا انتخاب جاری رکھئے۔ مجھے ذاتی طور پر یہ سلسلہ بہت اچھا لگا۔ افشاں داؤد... اسلام آباد

## ریسیپز تو ریسیپز برتن بھی اچھے لگے

اس بار ڈالڈا کا دسترخوان میں ریسیپز تو ہیں ہی شاندار مگر آپ نے خوشنما برتنوں میں کھانے سجا کے ہمارا دل خوش کر دیا۔ پورا میگزین اچھا لگا۔ نئے سال پر ہماری جانب سے مبارکباد قبول کیجئے۔ روینہ یعقوب... راولپنڈی

## مچھلی کے انڈوں کے روٹز پسند آئے

جی بات تو یہ ہے کہ ہم مچھلی کے انڈے کھاتے ہی نہیں تھے جبکہ یہ غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔ آپ نے ان کے رول بنانے کی ترکیب شائع کی تو ہم نے ان کے رول آزمائے۔ شکل اور ذائقہ دونوں ہی اچھے ہو گئے۔ دوسری جگہ بات یہ ہے کہ ہماری گھر میں بڑی حوصلہ افزائی ہوئی۔ آپ کا بے حد شکریہ سوہرا ایلاس... کوئٹہ

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوشش کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

مثال اینگری برڈ سینڈ وچر کی ریسیپی ہے جسے ہم نے اپنے بچے کی سالگرہ کی تقریب کی مینو میں شامل کیا۔ ہمارے بچے کے ساتھ ساتھ اس کے دوستوں نے بھی اس ڈش کو بہت پسند کیا۔ بیوٹی کے صفات میں ایئر ککس سے متعلق آرٹیکل پڑھا اچھا لگا۔ دتسن ۸۲ کے بارے میں معلوماتی تحریر شائع کرنے پر شکریہ۔ سیرور نیقی... سکھر

## کوکنگ ایکسپرٹ سے ملاقات پسند آئی

نزیحہ خان نے بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ اچھی بتائی۔ اسی طرح پکانے کے لئے موزوں برتنوں کے بارے میں جان کر اچھا لگا۔ صحت عامہ کے مضامین کے علاوہ گھرداری میں کچن کی تعمیر و تزئین سے متعلق اچھی تحریر پڑھنے کو ملی۔ آمنہ رئیس... دادو

## کوکنگ اور گھرداری کے رہنما مشورے

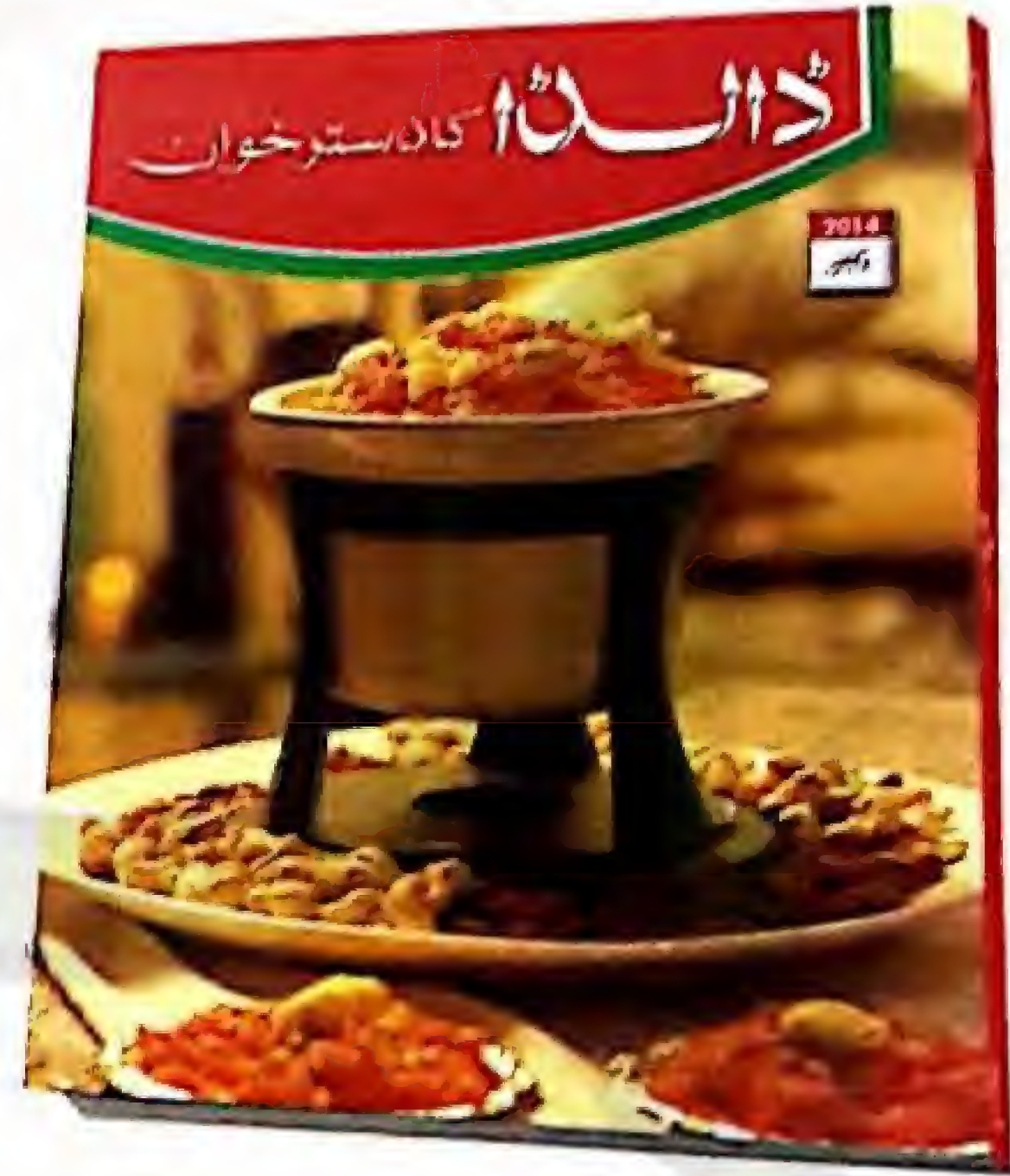
ڈالڈا ایڈیٹرز کی سروس کے مشوروں میں ہمارا س میں چائے محفوظ کرنے کا طریقہ پسند آیا۔ واقعی ہماری رہنمائی ہو گئی۔ ریسیپز میں پز ایرگر اور کچن ٹیراگون اچھی ڈش تھیں۔ تصویریں دیکھ کر ہی منہ میں پانی بھر آیا ہے پکا یا تو اور بھی لطف آئے گا۔ شاہینہ عمران... ملتان

## ونٹرا سیشل نمائندہ ایڈیشن رہا

کافی سے لے کر پشینڈ شالوں تک تمام مضامین اور تصاویر پسند آئیں۔ ریسیپز میں مچھلی کے انڈوں کے روٹز اینگری برڈ سینڈ وچر اچاری منفرد اور انڈے کا شای حلوہ پسند آیا۔ پیدل چلنے کے ۷ فائدے اور ڈپریشن پر مردگی سے نجات کیسے ممکن؟ بہت معلوماتی اور دلچسپ حقائق پر مبنی مضامین رہے۔ کوکنگ ایکسپرٹ نزیحہ خان سے ملاقات بہت اچھی لگی۔ اسی طرح میکال ڈوالفقار سے بات چیت عمدہ رہی۔ عائشہ فقار... فیصل آباد

## باغبانی، غزل اور گھرداری رسالے کی جان ہو گئے

دیے تو ہم ریسیپز کے لئے رسالہ خریدتے رہے اور کئی رسالے خریدے مگر ڈالڈا کا دسترخوان آخری اور بہترین انتخاب رہا۔ اس کے بعد ہمیں کوئی اور



## ونٹرا سیشل بھا گیا ہمیں

ڈالڈا کا دسترخوان میں گرما گرم کافی سے میگزین کا آغاز ہوا اور آغاز ہی میں کافی کے ٹیکوں نے دل میں جگہ بنالی۔ اس کے بعد ہم نے ڈرائی فروٹس پر دھیان دیا۔ کئی امراض کے علاج میں یہ نسخے نئے Nuts کام آتے ہیں۔ یہ تو ہمیں علم ہی نہیں تھا۔ بول میری مچھلی بھی نہایت کارآمد تحریر ہے۔ انڈا اور بین اسپراؤٹس کے ساتھ ساتھ چاولوں نے بھی لطف دے دیا۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ونٹرا سیشل بھا گیا ہمیں۔ ہالطیف... حیدر آباد

## اس بار تحریریں اچھی تھیں

تحریریں بھی معقول تھیں اور موضوعات میں بھی تنوع تھا۔ بین اسپراؤٹس سے متعلق زیادہ معلومات نہیں تھی وہ ہمیں آپ کے رسالے ہی سے ملی۔ چاولوں کے بارے میں بھی جان کر اچھا لگا۔ رخ زیب میں ایئر ککس کے بارے میں پتا چلا۔ اسی بہانے ہم نے شاپنگ بھی کر لی موسم سرما سے بچاؤ کے لئے شال بھی خرید لی اور ایئر ککس بھی لے لئے۔ آپ اسی طرح نئے نئے موضوعات پر کام کرتی رہا کریں۔ میراج... نواب شاہ

## اینگری برڈ سینڈ وچر مزے کی ریسیپی ہے

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی ریسیپز پر بہت محنت کرتا ہے۔ اس بار اس کی ایک



# نئے سال کے عزائم

## ماسٹر شیف پاکستان کے خرم اعوان



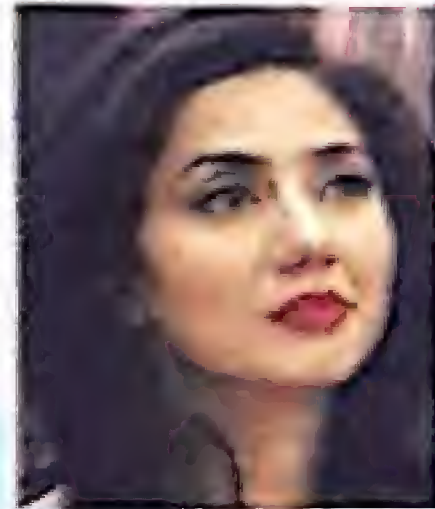
”یہ سال میرے ہوٹل کی انتظامیہ اور میرے لئے بہت اچھا تھا۔ ہم نے پاکستان میں بہترین فائبر اسٹار ہوٹل کے ساتھ وابستگی کے دوران پاکستان کا پہلا ماسٹر شیف پروگرام تیار کیا اور 2014ء

کے آخری چند ہفتوں کے دوران ہی ہمیں بین الاقوامی سطح پر سراہا گیا۔ 19 دیں ایشیائی ٹیلی ویژن ایوارڈ (ATA) کے پروگراموں میں ہمارے پروگرام کی نامزدگی اپنی نوعیت کا حیرت انگیز اور پرمسرت واقعہ ہے جس نے ہمارے شرکاء کی بھرپور حوصلہ افزائی کی ہے۔ میں چاہوں گا کہ 2015ء میں ہمارے تمام شرکاء اپنے اپنے کاروبار بھارت میں۔ ہم نے ان سب کی ایک ایک ڈش کو اپنے مینو میں شامل کیا آئندہ بھی ان کے تجربات سے اسی طرح مستفید ہونے کا ارادہ ہے۔ اس سال ہم Best Adaptation پروگرام کے لئے نامزد ہوئے۔ آئندہ کسی اور کیمپین میں انشاء اللہ ایوارڈ جیت کر لائیں گے۔ ہمارے حوصلے جوان ہیں ہماری ہمتیں اور صلاحیتیں بھی روز افزوں نکھر رہی ہیں۔ اللہ کرے کہ نیا سال ہم سب کے لئے مبارک ٹھہرے۔ Best of Luck ڈالڈا اکادمی سترخوان۔

## علی ظفر



”اب تک قسمت کی دیوی مجھ پر مہربان ہے اور میں آپ سب کا شکر گزار ہوں کہ مجھے پسند کرتے ہیں۔ 2015ء میں بھی میری کوشش ہوگی اور اگر اللہ کی مہربانی رہی تو پاکستان کے لئے عزت کما کے لاؤں گا۔ آپ سب مجھے دعاؤں میں یاد رکھیں اور میں پاکستان کی ترقی اور خوشحالی کے لئے دعا گو رہوں گا۔“



## ماہرہ خان

”نئے سال کے لئے میرا خیال ہے کہ میں پہلے سے زیادہ منظم انداز میں اپنے کیریئر پر توجہ دے سکوں گی۔ گزشتہ سال میں نے اپنے مقامی ٹی وی شوٹز کے لئے دو سیریز مکمل کئے جن میں سے ایک آن ایئر جاچکا ہے۔ اس سیریل ”صدقے تمہارے“ میں میں نے ہائی اسکول کی طالبہ کی طرح قصبے کے پس منظر سے متعلق ایک کردار ادا کیا اور اب تک میرے کام کو پسند کیا جا رہا ہے۔ یہ میری توقع کے برخلاف اور بہت خوش کن تجربہ ہے۔ میں پڑوسی ملک میں زندگی چھینل کی طرف سے مدعو کی جانے والی پہلی پاکستانی آرٹسٹ ہوں جس کی شاندار پذیرائی کی گئی اور ہمارا سیریل ہمسفر وہاں عوام میں بہت مقبول ہوا۔ مجھے حال ہی میں پڑوسی ملک کے سپراسٹار شاہ رخ خان کے مقابل مرکزی کردار ادا کرنے کے لئے مدعو کیا گیا ہے۔ یہ میرے کیریئر کی ایک بڑی اور نمایاں ترین کامیابی رہی البتہ سال نو میں فلم تیاری کے مراحل طے کرے گی، مجھے اپنے پاکستانی مداحوں کی دعاؤں کی ضرورت ہے۔

## ماورا حسین



”بڑے بڑے بے منصوبے ہیں۔ کئی سیریل پائپ لائن میں ہیں یعنی زیر تکمیل ہیں۔ ایک تو مختلف کرداروں کی تلاش جاری رکھوں گی دوسرے آپ کے میگزین سے کھانا پکانا سیکھوں گی تاکہ صحت مند رہ سکوں اور ٹکھڑا کھلاؤں۔ ویسے بچن سے میری دوستی پرانی ہے لیکن اب تو وقت نہیں ملتا کہ پکانے کی پریکٹس کر سکوں۔ میرا خیال ہے مجھے دینی جا کر ڈھیر ساری شاپنگ کرنی چاہئے کیونکہ میری بہن عروہ ممکن ہے اسی سال رشتہ ازدواج میں منسلک ہو جائیں اور ہمارے لئے یہ تقریب اس سال کی اہم ترین تقریب ہوگی۔ میں اپنے چاہنے والوں اور ڈالڈا اکادمی سترخوان کے قارئین کو سال نو کی مبارکباد دیتی ہوں اور آپ سے توقع رکھتی ہوں کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ آپ کا بے حد شکریہ!“

## (یوگا انسٹرکٹر)

## فرحانہ مرزا



میں اپنے پروفیشن کے حساب سے خواب دیکھتی ہوں کہ ہر عورت سلم اور اساتذہ بے خواہ اس پر خاندان کی ذمہ داریوں کا کتنا ہی بوجھ کیوں نہ ہو وہ اپنی آج کی اصلاح پر توجہ دیتی ہے۔ آنے والے کل کو تصوراتی حد تک حسین رکھنے کے لئے ہمیں اور آپ کو فٹ رہنا ہے۔ متوازن غذا صحت کے لئے بروقت طبی معائنے بلانا آسان ورزشیں اور اگر ہو سکے تو ایروبک یا یوگا کر کے اپنی جسمانی اور روحانی صحت کو بحال رکھنے کی کوشش کریں۔ ایک ماں مطمئن اور آسودہ ہوگی تو اپنی اولاد کو بھی اتنا ہی وقت دے سکے گی۔ میں ڈالڈا اکادمی سترخوان میں صحت سے متعلق تحریریں اور ویڈیو سیمپلز توجہ سے پڑھتی ہوں جو خاص طور پر تندرستی کو معیار بنا کر لکھی جاتی ہیں اس لئے ہر ذی شعور کو ڈالڈا کی مصنوعات خاص کر ڈالڈا ویو آئل میں سلا اور کھانے تیار کرنے کا مشورہ دیتی ہوں اور میرا بھی خیال ہے کہ پاکستان کو تندرستی کی بنیاد پر بھی مضبوط کرنا چاہئے۔“

## عشنا شاہ



”میرا حالیہ سیریل ”بشر مومن“ ہٹ ہوا اور اس کے علاوہ پچھلے سال میں نے ایک پاکستانی فلم کے لئے بھی آفر قبول کی۔ میں اپنے فکر اور شخصیت پر مزید توجہ دوں گی تاکہ میں ہر طرح کے کرداروں کے لئے ہدایت کاروں کی ضرورت بن جاؤں۔ میرا مستقبل بے شک روشن ہے۔ ویسے میں مستقبل کے لئے بہت زیادہ سوچ بچار نہیں کرتی جو ہوگا اچھا ہوگا اور اچھے ہی کے لئے ہوگا Dalda “Wish you good luck



# خوش آمدید 2015

## نئے سال کے نئے انداز، نئے تقاضے

### کون سا رنگ کھلے گا اس برس

ہر سال کو خوش آمدید کہتے ہی اچھے ہیں کئی سوال...

پہلا سوال تو یہی ہوتا ہے کہ نئے برس میں ہمارے ستارے کیا کہہ رہے ہیں۔ ہم پر قسمت کی دیوی مہربان ہوگی یا ستاروں کی گردش امتحان لے گی؟ اس سال کون سا رنگ عالمی پسندیدگی کی سند حاصل کر لے گا؟ ماہرین حسن اس ضمن میں پیشگوئی کی ٹکڑا سیکر پر توجہ دیتے ہیں ان کے مطابق فیشن انڈسٹری پر شوخ رنگوں اور پڑ بہار پرنس اور Patterns کی حکمرانی رہے گی۔ یہ ٹرینڈ کئی برسوں کے بعد واپس آ رہا ہے لیکن اس بار اس کا انداز ذرا مختلف ہوگا لہذا اس مرتبہ یہ رپورٹ بہت مختلف انداز میں پیش کی گئی ہے۔ جس کے مطابق جدید ٹکڑا سیکر کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلا حصہ پہننے والے رنگوں پر مشتمل ہے جبکہ دوسرا استعمال کے رنگوں پر مبنی ہے۔ پہننے والے رنگوں میں ظاہر ہے کہ ملبوسات جو تازہ اور دیگر لوازمات شامل ہیں جبکہ استعمال کے رنگ اندرونی آرائش سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس سال یعنی 2015ء کے لئے شاپنگ کرنے جائیں تو ذہن میں رکھیں کہ آپ کو Earth Tone پر اپنی توجہ مرکوز رکھنی ہے۔ سال 2015ء کا بنیادی رنگ زرد ہے۔ نئے ٹرینڈ کے تحت ٹیکسٹائل ڈیزائننگ میں موٹف کے علاوہ دھاری دار خانے دار اور کشمیرا ڈیزائن In رہیں گے۔

زرد رنگ بظاہر اپنے اندر خزاں کی سرد مہری یا افسردگی کی علامت سمجھا جاتا ہے جبکہ اصل میں صورتحال مختلف ہے۔ یہ خوشی اور مسرت کے ساتھ ساتھ امید کا رنگ بھی ہے۔ زرد رنگ کی ایک اچھی بات یہ ہے کہ اس میں بڑی وسعت ہے اور ہر طرح کی رنگت والی خاتون پر چلتا ہے۔ پیلا رنگ پہننے سے چہرہ کھلتا ہے دیتا نہیں ہے یعنی لباس سانولی اور کھلتی ہوئی رنگت پر خوب بچے گا آزمائش شرط ہے۔



### ڈیجیٹل پرنس چادروں اور شالوں کے ساتھ



کبھی کبھی کپڑے کا بنیادی میٹریل وہی رہتا ہے بدلتا ہے تو اس کا بناوٹ اور سجانے کا انداز اور کبھی کبھی ملبوسات کی تراش خراش کے اسٹائل کو بے پناہ مقبولیت ملتی ہے۔

2015ء میں پاکستانی ڈیزائنرز نے سک 'مرینہ' لینن 'کیمبرک' اور کاٹن کے میٹریل کو ڈیجیٹل پرنس سے آراستہ کر کے فیشن کو انفرادی جہت عطا کر دی۔ گوکہ انیمز ایڈری بھی سراہی جا رہی تھی اور امکان ہے کہ اگلے چند برس تک خواتین میں پسند کی جاتی رہے گی کیونکہ اس انداز میں رکھ رکھاؤ اور وقار بہت ہے مگر ڈیجیٹل پرنس بھی کھلتے ہوئے رنگوں کے بدلنے رحمان کے ساتھ ہر عمر کی خواتین میں بے پناہ پسند کئے جا رہے ہیں۔



### شاہ تو شہ پشیمین کے بعد شالز کا سلسلہ رکا نہیں

کشمیری شالوں میں اب خاصی درا کٹی آرہی ہے۔ لاہور اور کراچی کے علاوہ فیصل آباد میں بھی درمیانی عمر کی خواتین کو اچھوتے جھیل پر بنی ہوئی شاعر شالیں مل رہی ہیں۔ 2014ء میں درا کٹی ذرا کم تھی مگر 2015ء تک نئے ناموں کا اضافہ بھی ہوا ہے مثلاً شکار گاؤ گلاب کار اور قلعہ کار کے اچھوتے اور دلچسپ ناموں کے ساتھ بھی شالیں دستیاب ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں یہ شالز مختلف دکانوں پر نظر آتی ہیں تاہم موسم سرما کے آغاز ہی میں 25% فیصد ڈسکاؤنٹ کے ساتھ عمدہ اور فیس شالز پیش کی جا رہی ہیں۔



### کارکن خواتین کے خاص پہناوے

2014ء کے جاتے جاتے فیشن کے رجحان بھی تیزی سے بدل گئے۔ چوڑی دار پاجامہ اور کھلے پانچوں کے فلیپر اسٹائل کے پاجامے بھی اب آؤٹ ہو گئے اور Straight پانچوں کے ٹراؤزرز ان ہیں۔ کرتیاں اور مختصر لمبائی والی قمیضیں اسٹائلش انداز میں سلی ہوئی بھلی لگنے لگیں تو نو جوان خواتین نے انہیں اپنایا۔ سال کا آغاز سرد موسم سے ہوتا ہے تو آپ کے لئے چمکدار نیلے سرخ اور دھیمے رنگوں کے پیٹرنز رنگ مناسب ہی نہیں دلاؤ یہ بھی رہیں گے۔



### 2015ء کے سن گلاسز کیسے ہونگے؟

جب لباس ہو فیشن کے جدید تقاضوں کے مطابق تو دھوپ کے چشمے کیسے نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یاد ہو تو 1960 میں بھی بڑے بیضوی اور گولائی ساخت والے چشمے پہنے چارہ تھے۔ 2015 میں تھوڑی سی اختراع کے ساتھ وہی ساخت مگر ذرا مومنے فریموں کو متضاد رنگوں میں پسند کیا جائے گا۔ سن گلاسز کا فیشن بھی ملبوسات اور زیورات کی طرح ہر سال بدلتا ہے۔ اس بار زیر نظر تصاویر کی مدد سے اپنی آنکھوں کی فرحت اور چہرے کو پر رونق بنائیے یقیناً آپ دوسروں سے ممتاز نظر آئیں گی۔



### پھولدار اسکارف فیشن میں ان رہیں گے



ملازمت پیشہ خواتین کے ساتھ ساتھ یونیورسٹی اور کالج کی طالبات بھی اسکارف شوق سے پہنتی ہیں۔ یہ آپ کو بیک وقت مذہبی اور ماڈرن ظاہر کرتے ہیں۔ اسلامی ملکوں کے علاوہ یورپی ملکوں میں مقیم مسلمان خواتین بھی اسکارف اوزھتی ہیں اور متعدد پاکستانی ڈیزائنرز سوتی اور ریشمی کپڑے سے اسکارف تیار کر رہے ہیں۔

### بک بک کرتی گھڑی ہر لمحے کی ضرورت

2015 میں آپ کو چمڑے کے علاوہ سولر انرجی والی گھڑیاں بھی نظر آئیں گی، گھڑی آپ کے گھر کی دیوار پر ہو، سائڈ ٹیبل پر ہو یا کھائی پر، یہ ہر لمحے کی اولین ضرورت ہوتی ہے تو آئیے فیشن کے جدید تقاضوں کو اپناتے ہیں اور مناسب حجم میں کوئی گھڑی اس دلکش انتخاب سے اپنے لئے چن لیتے ہیں۔



### کلچر اور ہینڈ بیگز

شام کی تقریبات کے لئے خواتین کلچر کا استعمال کرتی چلی آئی ہیں۔ یہ سادہ چمڑے سے لے کر پرکشش و جاذب نظر گینوں جڑے بھی دستیاب ہیں۔ ان کے رنگ سائز اور جدید اسٹائلز ہر خاص و عام کو پسند آتے ہیں۔ تقریبات کے لئے چھوٹے کلچر بھاری بھرکم اور سادہ دونوں طرز کے ملبوسات کے ساتھ جاذب نظر معلوم ہوتے ہیں۔ ہینڈ بیگز آپ کے انداز کو باکمال بنا دیتے ہیں۔ 2015ء میں آپ کو ایمر ایڈری کے علاوہ تجریدی آرٹ کے نمونوں کے بیگز بھی نظر آئیں گے اور ذاتی استعمال کی اشیاء میں عرب اور ترکی ثقافتوں کے نمونے بھی دیکھنے کو ملیں گے اور تو اور حافظ اور روی کی شاعرانہ طرز نگارش کے اسلوب بھی نمایاں نظر آئیں گے۔ ان ہینڈ بیگز کے اسٹائل اور حجم دونوں ہی متاثر کن ہیں۔ کچھ تو سفری بیک کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ یہ چاہے فینسی ہوں پر عہد ہوں یا سادہ ہر انداز میں بھلے لگتے ہیں۔





## نئے برس نے بدلی پوشاک

پہناوے فیشن ڈیزائنرز کی نظر میں

2014ء مکمل ہوا۔ گھڑی کی سوئیاں 12 بجتے ہی ہمیں خوش آمدید 2015ء کہہ چکی ہیں۔ نئے سال کی تقریبات شروع ہو چکی ہیں۔ دنیا بھر کے لوگ اپنے اور دوسروں کے لئے دعائے خیر کر رہے ہیں۔ ہمارے فیشن ڈیزائنرز ہمارے لئے فیشن کے کیسے رجحان متعارف کر رہے ہیں۔ ہمیں خوبصورت نظر آنے کے لئے ان کے کیسے منصوبے ہیں؟ یہی نئے ارادے نئی خواہشیں اور دلچسپ منصوبے جاننے کے لئے ہم نے اپنے مایہ ناز ڈیزائنرز سے رابطہ کیا ہے ہماری گفتگو آپ بھی پڑھئے



ندا ازور

”اس مرتبہ نئے سال کے انتخاب میں ہم نے ساڑھیوں کے ساتھ جیکٹس متعارف کرائی ہیں اور ہاتھ کی کڑھائی سے بنائے گئے اسکارف مقبول ہو سکتے ہیں۔ ہم نے مغربی طرز کے گلے مقامی طور پر قابل قبول کلچر کے طور پر متعارف کرائے ہیں۔ اسے آپ فیوژن لائن کہہ سکتی ہیں۔ تقریبات کے لئے ہینکے زیادہ پسند کئے جائیں گے۔“



شاسفیناز

”ہم نے حال ہی میں گھڑی Pret اور Pret کلکشن متعارف کرائے جسے خواتین کے ایک طبقے میں بے پناہ سراہا گیا۔ ہم کوشش کرتے ہیں کہ سٹی کام نہ کریں۔ ہمارے پرنس گہرے رنگوں اور نمایاں ڈیزائنوں کے ہوتے ہیں۔ اگر آپ ہڈل اور اپر ہڈل کلاس کے انتخاب کو دیکھیں تو ہم نے وہاں بھی انفرادیت کو مد نظر رکھا ہے۔ ورنگ ویمین بھی ہمارے پرنس پسند کرتی ہیں۔ اس سال شار کے ساتھ ایک اچھی ورائٹی دینے کی کوشش کی ہے۔ اب اگر اس کی کاپی بھی بنتی ہے تو بھی خواتین فخر سے پہنیں گی لیکن جو بات اصل براڈ ڈپرٹ کی ہوتی ہے وہ نقل میں نہیں آ سکتی۔ کہڑے کے ہوپاریوں کے ساتھ ساتھ یہ برس خاتون کے لئے چیلنج ہے کہ وہ شاسفیناز کو کتنا پہچانے لگی ہیں۔ رنگوں میں ہم مدہم رنگوں میں کم ہی کام کرتے ہیں۔ یوں بھی آپ کو جواں عظیم و برتر اور با اعتماد نظر آنے کے لئے Bold اور شوخ رنگوں کی ضرورت رہے گی۔“

ماہین کریم

”نئے سال کے انتخاب کے لئے میں نے بھی کئی ملکوں کے ڈیزائنرز کے کاموں کا جائزہ لیا تھا۔ جن جگہوں پر جانا ہوا ان میں ہیرس دتی اور اٹلی شامل رہے۔ ان تینوں ملکوں کو فیشن کی سرسبز و شاداب جگہیں کہا جاتا ہے۔ میرا اندازہ کہتا ہے کہ ہر خاتون اپنی شخصیت اور پسند کے مطابق رنگوں کا انتخاب کریں گی۔ سال کے آغاز میں موسم سرما سے بچاؤ کے لئے پالش ویلٹ، ھیلون اور سلک میٹریل پسند کیا جاسکتا ہے۔ ورنگ ویمین کے لئے کیبرک آئیڈیل انتخاب ہے اور یہی نہیں وہ لیٹن بھی پہنتی ہیں۔ رنگوں میں آسانی اور گہرا نیلا چمکائے رہیں گے۔“







عدنان پروسی

”2014ء میں ہم نے Labyrinth Collection پیش کیا تھا اور اپنے غیر ملکی دوروں میں جو کچھ سیکھا تھا یا دیکھا تھا اس کی تصویر کشی اپنے زاویے اور اپنی فکر کے حوالے سے کپڑے پر منتقل کیا تھا مثلاً مجھے چائیز فلورل انداز بہت بھایا، جاپانی کپڑا سازی کی صنعت بہت ترقی یافتہ ہے اس کی منظر کشی نے انسپائر کیا۔ اور یونانی طرز تعمیر کے مندروں نے بہت متاثر کیا پھر افریقہ جانا ہوا تو وہاں قبائلی مولڈز بہت جاذب نظر گئے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں Stencil Technique ہے وہ بڑی حد تک پرکشش ہے تجربی مصوری میں بڑی جاذبیت ہے اور اسلامی پٹرن بڑے شاندار ہیں اس طرح میں نے گویا ہر کنوئیں سے تھوڑا تھوڑا پانی چمکا اور اس انتخاب کو فیشن ویک میں بڑا سراہا گیا۔ تمہارتی کامیابی بھی ہوئی جس کے لئے میں میڈیا اور اپنے شائقین کا شکور ہوں۔ نئے سال کے لئے میرا پلان ہے کہ جیکٹس کو نئی شان سے پیش کروں۔ انہیں چھوٹا اور لمبا دونوں زاویوں سے پیش کرنے کا ارادہ ہے۔ لمبائی میں قمیض چھوٹی رکھوں گا اور Pants کے ساتھ کچھ نیا کام کروں گا جن میں گراٹک آرٹ بھی ہو اور ایمبرائیڈری بھی ان رہے گی یعنی ایک سادہ کپڑے پر اپنے انداز سے تخلیقی جوہر دکھاؤں گا۔ اس سال لباس پر Palettes نمایاں طور پر پسند کی جاسکتی ہیں اور Jumpsuits بھی ماڈرن کٹ کے ساتھ پسند کئے جائیں گے۔“

لباس میں خاصی ورائی ہے۔ آپ جو چاہیں جیسا چاہیں میرا انتخاب اپنا سکتی ہیں۔ جہاں تک 2015ء کے Trends کا سوال ہے تو سال کے آغاز میں خزاں اور موسم سرما آپ کا استقبال کرتے ہیں چنانچہ آپ Velvet کے انتخاب کو ترجیح دیں گی۔ اب تو میں نے مردوں کے لئے بھی رہنمائی کرتے قمیض اور جیکٹس تیار کی ہیں جنہیں بین الاقوامی طرز کی تراش تراش کے بعد وی ہاؤس آف دیپک پروانی کا حصہ بنایا ہے۔ اس لئے مردوں کے لئے بھی انتخاب کی بڑی گنجائش ہے۔ کپڑے میں میرا اندازہ ہے کہ شادی بیاہ کے مخصوص ملبوسات کے علاوہ شہوان ڈیجیٹل پرنٹس خالص ادنیٰ استخراج سے بنا کپڑا چمڑے اور جمل کے لباس زیادہ پسند کئے جائیں گے۔“

”تقریبات کے لباس کے Cuts کیسے ہو سکتے ہیں؟“  
”اور کوٹ کی شکل میں لپٹنے والا لباس Knotted Belts اور سنہرے رنگ کی صرف ایمبرائیڈری ہی نہیں سب پر اسکرین پرنٹنگ زیادہ قابل قبول ہوگی۔ Baroque تقسیم کے ساتھ Tailcoats فیشن میں رہیں گے۔“



دیپک پروانی

”میں نے گزشتہ سال متعدد ملکوں کے دورے کئے مختلف ملکوں میں ہر درجے کے فیشن شوز دیکھے کیونکہ بیرونی ملکوں میں تو ہر میزن میں مختلف طبقات کے نمائشی شوز ہوتے ہیں۔ اس لئے مجھے پاکستانی ڈیزائنرز کا کام منفرد لگتا ہے۔ لیکن میں ان میں سے کسی سے اتنا متاثر ہوں نہیں ہوا کہ غیر ملکی شوز دیکھ چکا تھا وہ لوگ ہم سے زیادہ وسائل رکھتے ہیں اور زیادہ بہتر انداز میں شوز ترتیب دیتے ہیں۔“

”نئے سال میں آپ کیسا Trend متعارف

کرانے جارہے ہیں؟“

”میرے پاس مٹل، ہٹیل، ڈیجیٹل سٹاک اسکارف، لیدر کے ملبوسات اور چست





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# ڈالدا اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات

مرحلہ کو ڈالدا نے آسان کیا۔ اسپین کی زرخیز زمین پر کاشت کئے جانے والے اولیوز سے تیار کیا گیا اعلیٰ معیار کا حامل اولیو آئل ڈالدا کے نام کے ساتھ اپورٹ کیا جاتا ہے۔ ڈالدا کا قابل اعتماد نام اور اسپین کے تازہ اولیوز سے حاصل کیا گیا ڈالدا اولیو آئل صحت اور ذائقہ کی دنیا میں ایک نوبہ سے کم نہیں۔ صارفین کے انتخاب کے لئے اس کے دو بریکسٹس بٹل اورشن پیکنگ میں دستیاب ہیں۔

صارفین کے طرز زندگی کا معیار جوں جوں بہتر ہو رہا ہے وہیں ان کی ضروریات کا دائرہ بھی وسیع سے وسیع تر ہوتا جا رہا ہے۔ وزن کی زیادتی جسے اوٹسٹی کہا جاتا ہے کہہ ارض پر تیزی سے قدم بجا رہی ہے حتیٰ کہ ترقی یافتہ ممالک بھی اس سے دوچار نظر آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ افراد کھانے سے قبل اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کا تعین کرتے نظر آتے ہیں۔ یقیناً یہ رویہ بہت خوش آئند ہے۔ اکثر افراد سبٹ کم چکنائی اور زیادہ غذا اہیت کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔

کھانے روایتی ہوں یا غیر ملکی دونوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے تیل کی قسم اور سب سے بڑھ کر اس کا معیار نہایت اہم ہیں۔ اس ضمن میں ڈالدا سون فلور آئل بلاشبہ ایک فخریہ پیشکش ہے جس کی بدولت آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ ڈالدا کی بین الاقوامی مہارت اور جدید لو ایز ورپ ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا سون فلور کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیش کے جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے اس میں موجود مونو انسچرپٹڈ اور پولی انسچرپٹڈ فیش کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد ملتی ہے ڈالدا کی تمام مصنوعات کی طرح معزز صحت فیش اور کولیسٹرول سے پاک ہے اور اس میں موجود اضافی وٹامن اے مزید صحت بخش بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا کی وسیع رینج صارفین کے لئے صحت اور خوشیوں کا پیغام ہے۔

کھانے والوں کے دلوں کو جیتنے ہوئے یہ سلسلہ آگے بڑھا اور پھر صارفین میں بیدار ہوتے ہوئے صحت کے شعور اور ان کی ضروریات کو پورا کرنے کی لگن میں ڈالدا کو کنگ آئل متعارف کروایا گیا۔ خوش ذائقہ اور صحت بخش خوردنی تیلوں کا یہ شاندار پلیٹنڈ اضافی وٹامن اے ڈی اور ای کی بدولت بھرپور صحت فراہم کرتا ہے۔

مسابقت کے دور میں نت نئے چیلنجز کا مقابلہ کرنے اور برق رفتار طرز زندگی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے زیادہ توانائی اور مکمل صحت درکار ہیں۔ وقت کی کمی کا شکوہ اکثر کی زبان پر ہے لیکن بات محض شکایت تک محدود نہیں، حقیقت یہ ہے کہ تعلیم، ملازمت، کاروبار، حتیٰ کہ امور خانہ داری میں بھی آگے رہنے اور نمایاں مقام حاصل کرنے کی لگن جلدی میں کھانا کھانے، جوں جوں کھائے کھانے کا نافع اور فاسٹ فوڈ کے استعمال جیسے رجحانات کو ایک غیر محسوس انداز میں ہمارے طرز زندگی کا مستقل حصہ بنا دیتی ہے ایسا نہ ہو کہ اس کو تباہی کا احساس اس وقت بیدار ہو جبکہ صحت کسی بڑے خطرے سے دوچار ہو جائے۔ لہذا ضروری ہے کہ مذکورہ عوامل سے جس قدر ممکن ہو اجتناب برتا جائے اور خوراک میں تازہ اور خالص صحت بخش اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانے کا خصوصی اہتمام کیا جائے۔ ڈالدا کنولا آئل قدرتی اومیگا فیش اور قیمتی اضافی وٹامن کے ساتھ ایک بہترین انتخاب ہے یہ دن بھر کے کھانوں کو صحت بخش بنائے اور زیادہ توانائی فراہم کرے آپ رہیں اوروں سے آگے بہت آگے۔

صحت کی اہمیت اور ضرورت کے شعور نے اولیو آئل کے استعمال کو فروغ دیا۔ غیر ملکی کھانوں میں صحت بخش اور خوش ذائقہ کھانوں کی بڑھتی ہوئی پسندیدگی بھی اسی سلسلہ کی کڑی ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون متعلق نہیں لیکن اس سے صحیح فائدہ اسی صورت میں حاصل کیا جاسکتا ہے جبکہ ہم قابل بھروسہ بہترین اور معیاری اولیو آئل کا انتخاب کریں اس

نئے عزم اور نئی امیدوں کے ساتھ سال نو کا خیر مقدم ہے۔ خوبصورت تقریبات، نئے سال کی مبارکباد اور نیک تمناؤں کے پیغامات کے جمرٹ میں ایک قدم اور آگے بڑھتے ہیں اگرچہ قدم قدم پر نئے لوگ نئے تجربات اور نجانے کتنی نئی چیزیں ہماری زندگی کا حصہ بنتی ہیں۔ یہی تنوع خود میں ایک کشش اور دلچسپی کا عنصر لئے ہوتا ہے جو ہمیں دریافت اور تحریک کی جانب گامزن رکھتا ہے۔ اسی سبب سے کئی دہائیاں بسر کرنے کے بعد بھی اک انوکھا پن، ایک جدت ہر لمحہ کوتاہی عطا کرتے محسوس ہوتے ہیں۔ اسی منظر میں ہمارے بہت قریب بہت کچھ ایسا بھی ہے جو ہم تبدیل کرنا نہیں چاہتے ان اہم عناصر میں جہاں ہماری ثقافت، روایات، شناخت اور بہت سی دیگر چیزیں شامل ہیں وہیں ہمارے اپنے بھی ہیں۔ والدین، بہن، بھائی، عزیز واقارب، شریک حیات اور اولاد۔ یہ رشتے جن افراد سے وابستہ ہیں وہی زندگی کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوا کرتے ہیں جن کی خوشیوں کے حصول کے لئے ہم اپنی زندگی وقف کر دیتے ہیں انہیں آسودگی اور راحت فراہم کرنا ہمیشہ ہمارے اولین مقاصد میں شامل ہوتا ہے۔

اسی طرح گذشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے نسل در نسل ڈالدا ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ روزمرہ کھانوں کی بات ہو یا پھر پر تکلف ضیافتوں کا اہتمام، مانتا سے معمور اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی تیاری اور ملک بھر میں مناسب ترین قیمت پر باسہولت فراہمی ڈالدا کا مشن ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں صارفین کے لئے حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات پر صارفین کا بھروسہ ڈالدا کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

ڈالدا کے سفر کا آغاز اس وقت ہوا جبکہ برصغیر میں نباتاتی تیلوں سے تیار کئے گئے بنا سہتی کے استعمال کا تصور بھی موجود نہیں تھا۔ اس خطہ میں پہلا بنا سہتی متعارف کروانے کا سہرا ڈالدا ہی کے سر جاتا ہے، کھانا پکانے اور کھانا







## چائے کے ہیں ذائقے امرت جیسے

یہ مقوی مشروب ہیں

یوں تو ہر موسم میں چائے پی جاتی ہے۔ خواہ آپ دودھ پتی کے متوالے ہوں یا قہوے میں ملک پاؤڈر، تازہ دودھ اور شکر ملا کر روایتی انداز سے چائے بنائیں، ہر گھر میں صبح کا آغاز چائے ہی سے ہوتا ہے کوئی بیڈٹی لیتا ہے تو کوئی ناشتے کے ساتھ مگر تازہ دم ہونے کے لئے یہی ایک نسخہ آزمایا جاتا ہے۔ یورپی اور دیگر دنیا بھر کے خطوں میں بھی کسی نہ کسی شکل میں چائے پی جاتی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے والے افراد ہلکا قہوہ پینے پر اکتفا کرتے ہیں کیونکہ دودھ اور شکر شامل کرنے سے 40 کیلو ریز کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف دیکھا جائے تو اس کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں۔ یہ دل کی کارکردگی بہتر بناتی ہے، حواس بحال رکھتی ہے، موڈ بہتر بناتی اور ہر قسم کے اعصابی دباؤ کو بہت حد تک زائل کر دیتی ہے۔ پیچیدہوں کی فعالیت کے لئے اچھا مشروب ہے۔

ایک کپ میں 40 ملی گرام کیفین پایا جاتا ہے۔ چائے میں ایک خاص جز

ہیں۔ اس کے خشک چوں کا جوشاندہ مقوی مشروب کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ مغربی ملکوں میں کیوماں چائے کے تیار بیگز بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چائے تو آنکھوں کی حکمن رفع کرنے کے لئے بھی ان فی بیگز کو استعمال کر سکتے ہیں۔

Tannins مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس جزو کا کام جسم سے آئرن کو جذب کر لینا ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں چائے پی رہے ہوں تو اپنی غذا میں آئرن سے بھرپور غذا بھی شامل کیجئے۔

### رس بھری کے پتے: Raspberry Leaf

یہ قدرتی اسٹریچٹ چائے ہے۔ جسے تیار کر کے آپ کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کر لیں اور اس سے غرارے کر کے گلے کا درد اور انفیکشن دور کیا جاسکتا ہے۔ مغربی ملکوں میں حمل کی بعض پیچیدگیاں دور کرنے کے لئے بھی اسے اچھا ٹونکا کہا جاتا ہے گوکہ یہ باشندے طبی معائنوں اور علاج معالجے ہی کو ترجیحاً اختیار کرتے ہیں تاہم قدیم مکتبہ فکر کے لوگ اسی خیال کے حامی ہیں کہ چھوٹی موٹی تکالیف کا گھر ہی سے علاج معالجہ شروع کر لیا جائے۔

### چندر رس (پودینے کی خاص قسم): Thyme

سردی سے بچاؤ، نزلہ زکام کی کیفیت میں آرام کے لئے سینے کی گڑگڑاہٹ اور گلے کی سوزش کے لئے معاون جڑی بوٹی ہے۔ پودینے کی یہ چائے بھی کھانسی، بدھضمی اور بطن دور کرنے کے لئے مددگار ہوتی ہے۔

ان کے علاوہ روز میری، روز ہپ، پیچہ منٹ اور تلسی کے چوں کی چائے بھی شدید سردی کے موسم میں افادہ دیتی ہے ان میں وٹامن C موجود ہوتا ہے تاہم اگر آپ پسند کریں تو لیمون کے چند قطرے ملا کر دن بھر میں دو پیالیاں پینے سے سینے کی جکڑن اور اعصابی درد سے نجات حاصل کرنا آسان رہتا ہے۔

### لیونڈر: Lavender

یہ سدا بہار جھاڑی خزام کہلاتی ہے جس کے پتے پتلے پھول نیلے، بنفشی یا گلابی ہوتے ہیں کچھ خواتین لیونڈر کو سکھا کر کپڑوں کی الماری میں رکھتی ہیں تاکہ پرانے کپڑوں میں خوشبو بس جائے۔ آپ لیونڈر کی چائے کو بے خوابی کی شکایت دور کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

### لیمن بام: Lemon Balm

لیمن کی قدرتی مہک میں یہی جھاڑی چائے کے علاوہ بکھن، شکر اور انڈوں سے مرے قسم کا کھانا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لیمن بام اعصابی حکمن، سردی اور دباؤ کی کیفیت سے بچاؤ کر کے آپ کو تازہ دم کر دیتی ہے اور اگر انفلوئنزا یا فلو کی شکایت ہو تو اس میں بھی اکسیر کھی جاتی ہے۔

### پچھوا بوٹی: Nettle Leaf

اس جھاڑی کے پتے نوکیلے اور خاردار ہوتے ہیں۔ یہ چائے ٹانک کے طور پر پی جاتی ہے جس میں مختلف وٹامنز اور معدنیات آئرن کے ساتھ موجود

### سبز چائے کے فوائد:

سبز یا Oolong (چین کی ایک سیاہ چائے) انٹی کینسر اجزاء پر مشتمل ہے جو Quercetin نامی انٹی آکسیڈنٹس کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

یہ مختلف جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے کئی امراض کا قدرتی علاج ہے۔ تاہم وزن میں کمی کا دعویٰ کرنے والی پراڈکس پر آنکھ بند کر کے یقین نہیں کیا جاتا چاہئے کہ ان کے استعمال سے فوری طور پر آپ کا برف حاصل ہو سکے گا۔

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ہرپلسس کا کہنا ہے کہ آپ اپنے کچن گارڈن میں چند جڑی بوٹیاں ضرور لگالیں تاکہ مختلف موسموں میں اپنی چائے خود تیار کر سکیں۔ ان پتیوں کو صاف کپڑے سے پونچھ کر پیس لیں اور شیشی بھر کر رکھ لیں یا تازہ پیتاں تو زگر گرم پانی میں ابال لیں اور چند ساعتوں کے لئے اس کپ کو ڈھک کر رکھ دیں بعد ازاں تازہ پتیوں کو چائے توٹی بیگز کی طرح علیحدہ کر لیں یا پھر اسی طرح ایک چائے کے جج کے برابر شہد یا شکر ملا کر جیسے چاہیں استعمال کریں۔

### کیوماں: Chamomile

اس جڑی بوٹی کے خوشبودار پودے میں سورج بکھی کی طرح پھول کھلتے



# اخروٹ... دماغی ساخت کا بھرپور میوہ

## اس کی گری توانائی کا خزانہ

نرگس ارشد رضا

تک ادھپا ہو سکتا ہے اس کے پھل کا بیرونی حصہ خاصا موٹا اور ریشہ والا ہوتا ہے جبکہ اس کے نیچے موجود سخت ٹھوس خول کو اگر توڑا جائے تو اندر گری آڑی ترنچی صورت میں رکھی ہوتی ہے۔

اخروٹ کے درخت ہندوستان اور افغانستان کے پہاڑوں پر کثرت سے پائے جاتے ہیں دہرے مارچ تک نئے پتے لگ کر کچھے کی شکل میں سفید پھول لگتے ہیں اور جولائی میں پھل لگنا شروع ہو کر اکتوبر تک پک جاتے ہیں۔

اخروٹ اومیگا 3 یعنی ایسڈ کے حصول کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ سوگرام اخروٹ میں 691 کیلو ریز پائی جاتی ہیں اومیگا 3 یعنی ایسڈ دسمہ جوڑوں کی سوزش، درد ایگزیرما اور پھل جیسی بیماریوں کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں targinine ایسڈ دل کی صحت کے لیے نہایت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اخروٹ کی تازہ گری اور اس گری سے نکلے والے تیل کے استعمال سے دوران خون بہتر ہوتا ہے اور کیونکہ اس میں پوٹاشیم کی مقدار بھی کافی حد تک پائی جاتی ہے اسی لیے دل کی صحت کے لیے بھی اخروٹ کا استعمال مفید ثابت ہوتا

شنگ میوہ جات کے خاندان میں اخروٹ کی اہمیت کو کسی طرح سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ غذائی اعتبار سے یہ ایک بھرپور غذا ہے جس کے اندر قدرتی ذخائر وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ زیتون کے بعد اخروٹ کے درخت کو سب سے قدیم درخت کہا جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی تاریخ 7000 قبل مسیح بتائی جاتی ہے ابتداء میں اخروٹ رومیوں کے شاہی خاندان کے لیے مخصوص سمجھا جاتا تھا۔ چوتھی صدی عیسوی میں قدیم رومیوں نے اسے کئی یورپی ممالک میں متعارف کرایا۔ اخروٹ کے دو ظہور دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ فارسی یا انگریزی اخروٹ فارس میں شروع ہوا اور سیاہ اخروٹ شمالی امریکہ سے آیا سیاہ اخروٹ ڈاکوئہ میں سب سے زیادہ اعلیٰ اور معیاری سمجھا جاتا ہے لیکن اس کے سخت خول کی وجہ سے اس کی پیداوار زیادہ نہیں کی جاسکتی۔ اخروٹ کا درخت ان درختوں میں شمار کیا جاتا ہے جس کے پتے تقریباً ہر سال جھڑتے رہتے ہیں اور نئے پتے ان کی جگہ لے لیتے ہیں۔ اور اس کی پوری دنیا میں ہیں اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سیاہ اور سفید اخروٹ سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اخروٹ کا درخت پچاس فٹ

ہے۔ سوگرام اخروٹ میں پروٹین 15.2 گرام، چربی 65.2 گرام اور غذائی ریشہ 6.7 گرام پایا جاتا ہے۔ اخروٹ پروٹین کے علاوہ نہایت اہم امینو ایسڈ بھی جسم کو فراہم کرتا ہے۔ اخروٹ کے تیل کو اگر سبزیوں اور سلاڈ میں استعمال کریں تو پیٹ کی مکھن بیماریاں جیسے بدضمی، مروڑ، بھاری پن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں اگر کیڑے ہوں تو اسکا استعمال ان کو ختم کرتا ہے۔

اخروٹ کی خشک گری کو توانائی کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ اگر کوئی کسی لمبی بیماری سے شفاء یاب ہوا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ روزانہ ایک یا دو اخروٹ کھائے اس سے کمزوری دور ہوگی اور جسم کو طاقت اور توانائی ملے گی۔

جن علاقوں میں اخروٹ کی پیداوار سب سے زیادہ ہوتی ہے وہاں کے لوگ اخروٹ کی چھال کو دانتوں کی صفائی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ دانتوں سے خون کے اخراج کو روکتا ہے اور اس کی چھال دانتوں پر لگنے سے سوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اور سوڑھوں کی سوزش بھی دور ہوتی ہے۔ جوڑوں اور پنوں کے درد میں جیسا افراد اگر اخروٹ کے چھلکے کا پانی میں ڈال کر اس سے غسل کریں تو ان کی تکلیف میں حیرت انگیز طور پر کمی آئے گی۔ اخروٹ کے درخت کی چٹاں گھروں میں رکھیں تو کیڑے نکوڑے نہیں آتے۔ اگر گھر میں کوئی پالتو جانور ہے تو اس کی کھال پر اس کے پتے لگنے سے کھیاں اور چھم وغیرہ اس کے قریب نہیں آتے۔ دودھ پلانے والی مائیں اس کا استعمال زیادہ نہ کریں کیونکہ اس کی زیادتی سے دودھ میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔

### اخروٹ کھانا کیوں ہے ضروری؟

• اخروٹ میں وٹامن B1, B2, B3 کے علاوہ وٹامن E بھی اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

• یہ خارش سے بچاتا ہے اس کے لیے دن میں دو چمچے اخروٹ کا تیل پینے سے اس مرض میں کمی ہوتی ہے۔

• اخروٹ کے کاغذ بگا ہے استعمال سے prostate کیسر، دل کی بیماریاں، مردوں کی تولیدی صحت، ذیابیطس سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون میں اضافہ اور وزن میں کمی کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

• بالوں کی افزائش اور ان کی مضبوطی کے لیے اخروٹ کے تیل کو اگر زیتون کے تیل کے ساتھ ہفتے میں دو بار استعمال کریں تو اس کے خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔





فولادسی طاقت کا خزانہ...

# انار

یہ امراض قلب کا علاج بھی ہے

انار کے موسم میں اس پھل سے فیض نہ پایا تو جانے آپ نے اپنے ہاتھوں صحت جہاں کی۔ صدیوں پرانی تاریخ کے اوراق پلٹتے تو اہل یونان اور مصریوں کے دسترخوانوں پر انار اور انار دانے کسی نہ کسی شکل میں موجود ہوتے تھے۔ یہ لوگ طب جدید سے واقف نہ تھے مگر یہ جانتے تھے کہ انار معدے کی کمزوری اور تولیدی صحت پر نہایت خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ اسی لئے حکماء نے بھی تحقیق کے بعد انار کو کمزوری اور جگر کے لئے مفید قدرتی دوا قرار دیا۔

• یہ قوت مدافعت بڑھا کر جلدی امراض خاص کر نوجوان لڑکیوں لڑکوں کے کیل مہاسوں اور گرتے بالوں کا قدرتی اور محفوظ علاج بھی ہے۔  
• دماغ C کی وجہ سے توانائی بڑھتی ہے اور اس میں موجود ٹامن E کے سبب جلدی امراض لاحق نہیں ہوتے۔ جلد تروتازہ چمکدار اور صحت مند نظر آتی ہے۔ غریبہ قدرتی رعنائی عطا کرنے والا یہ پھل جسم کے آلودہ اور فاسد مواد کو خارج کر دیتا ہے۔  
• جلد کو توانا کرنے کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑوں کو مضبوط تر بناتا ہے۔ اس کے لئے انار کا تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
• ایک انار میں ہنز چائے کے مقابلے میں کہیں زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ یہ بات تحقیق کے ایک جدید مطالعے میں سامنے آئی ہے۔ اسی طرح بڑی آنت کے کینسر، وٹھ اور بریسٹ کینسر سے بھی روک کر دیتا ہے۔  
• الازہک ایسڈ کی وجہ سے جلد کے کینسر سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔  
• یہ فولاد کی طاقت رکھنے والا پھل جہاں دیگر بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے

بعض انار سرد تر اور کھٹا انار سرد اور خشک ہوتا ہے لہذا کوشش کریں کہ انار نیمٹھا اسی کھایا جائے۔ یہ قدرے قابض ضرور ہوتا ہے لیکن خون بھی صاف کرتا ہے۔ پیاس اور بے چینی کو شتم کرتا ہے۔ گرمی دور کرنے کے لئے اور خاص کر اینٹی بائیوٹکس ادویات کے استعمال کے ساتھ ساتھ استعمال کرتا ہے حد مفید ہوتا ہے۔  
• اگر آپ وزن کم کرنے کی خواہشمند ہیں تو 100 گرام انار کھالیا بھی نقصان دہ نہیں ہوگا گوکہ اس طرح آپ نے 100 کاربوہائیڈریٹس کی مقدار زیادہ لی تاہم صرف 83 کیلوریز ذخیرہ کر پائے۔ یہ کیلوریز آپ کو تازہ دم اور متحرک رکھیں گی اور آپ دن بھر خود کو چست و چالاک پائیں گے۔  
• انار میں موجود قابض آپ کو بہت دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہونے دیتا۔ یہ آپ کے جینا بولک ریٹ میں اضافہ کر دے گا۔  
• اس میں پچھلے غذائیں موجود نہیں لہذا جسم میں چربی کے جمع ہونے کا قطعی اندیشہ نہیں۔



دہیں خون کی کمی دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ لہذا کئی ماں بننے والی جن خواتین کو آئرن سپلیمنٹ تجویز کیا جاتا ہے وہ روزانہ ایک انار کھا کر بھی اپنی اس کی پر قابو پاسکتی ہیں۔ زچگی کے دوران جسم پر ہونے والی خارش میں بھی انار کی افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔  
آئرن یعنی فولاد ہماری یادداشت کو قوت بخشتا ہے اور سوچ کو مرکوز کرنے میں مدد دیتا ہے۔ انار کے متبادل گوشت اور پالک ہو سکتے ہیں لیکن ان دونوں اجزاء میں جلدی امراض کے خلاف مزاحمت کے امکانات کم ہیں۔  
انار کو لیٹرول گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ نباتاتی پروٹین کے حصول کا ذریعہ بھی ہے۔ انار کا ہر دانہ دل کے لئے شفاء بن جاتا ہے۔ انجانا کے مریضوں کے لئے ایک مٹھی انار دانہ آدھے لیٹر پانی میں 10 منٹ جوش دے کر اس کا جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے اور بیجوں کو نیچو کر چھان لیا جاتا ہے۔ ماہر امراض قلب ڈاکٹر سید زائر حسین رضوی کے تجربے کے مطابق یہ جوشاندہ انجانا کے مریضوں کو نہار منہ پینے کے لئے دیا گیا۔ خشک انار دانے کے اس جوشاندے نے جادو کی طرح اپنا کام کر دکھایا۔ مریضوں نے سینے میں ٹھن، ٹھنکی، بو جھل پن اور درد کو شتم ہوتے محسوس کیا۔ بقول ڈاکٹر زائر کے انہوں نے انار دانے کے جوشاندے کو انجانا کے علاوہ خون کی بند رگوں والے مریضوں پر بھی آزمایا اور پھر جوشاندے کا سلسلہ منقطع کر کے ایک سال تک روزانہ ایک گلاس تازہ انار کا جوس پینے کا تجربہ کیا اس کے استعمال سے معجزانہ طور پر مرض کی علامات دور ہو گئیں اور مریض کی رگوں میں بلاک جمع ہونے کا سلسلہ مکمل طور پر بند ہو گیا اور بند رگیں مکمل گئیں جس کا ثبوت انجیو گرافی سے مل گیا۔  
انار کے جوس سے خون پتلا ہوتا ہے اور LDL یا مضر قلب کو لیٹرول کی سطح کم ہو کر HDL یعنی مفید قلب کو لیٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ خون کے ٹھکے (Clots) مکمل جاتے ہیں۔ اس طرح شریانیں مکمل اور چمکدار ہو جاتی ہیں اور خون روانی سے گردش کرنے لگتا ہے لہذا انار کھائیے اور پھر اس کے حیرت انگیز فوائد حاصل کیجئے۔



## حسن کے نکھار کی دوست مصنوعات

میں کون سا فیس واش لوں؟ موچر انر ہو تو کیسا ہو؟



ایک عام خاتون بھی زندگی میں ہزاروں گھنٹے اپنی جلد اور چہرے کے نکھار کے لئے صرف کر دیتی ہے پھر وقت ہی نہیں روپیہ پیسہ کا بھی حساب نہیں رکھتی۔ آہستہ آہستہ انہیں اعزاز ہوتا ہے کہ کہاں وہ غلطی پر تھیں اور کہاں اب نئی مصنوعات اور اپنی جلد کے حوالے سے موزوں نوکوں کو اختیار کر سکتی ہیں۔ آپ اپنی نگہداشت کے لئے ہزار باجتن کرتی ہیں تاہم درست مصنوعات کا انتخاب کرنا واقعی آسان ہدف نہیں ہے۔

- اچھا موچر انر یعنی طاقتور اجزاء پر مشتمل ہونا ضروری ہے مثال کے طور پر اس میں Hyaluronic Acid کے علاوہ گیسرین بھی شامل ہے۔
- ہر ایسی خاتون جو عمر کے 30 ویں عشرے میں داخل ہو رہی ہوں اپنی اسجنگ کریوں کا استعمال شروع کر دیں۔ یہ کریم ایسی ہے جس میں Retinoids کی اچھی مقدار شامل ہو یہ جزو جلد میں کولاجن کو فعال کرتا ہے۔

یونی انٹرنی کی مصنوعات کے ایکسٹرا ایک اور پرنٹ میڈیا کے اشتہارات انہیں استعمال کرنے کی تحریک دیتے ہیں بلکہ بعض تو اس قدر قریب ہوتے ہیں کہ خواتین کو اپنی فرصت ہی میں انہیں خرید لیتی ہیں تاہم ہزاروں اقسام کی کریمیں لوشن سیرم کھینچو رز موچر انر ز نوٹرز اور دیگر مصنوعات بازاروں میں دستیاب ہیں۔ جب بھی آپ آن لائن شاپنگ کرتی ہیں یا فیسل اسٹور سے خریدتی ہیں تو سب سے متعلق شخصیات سے Testers کا مطالبہ کیا کیجئے اور وہیں کھڑے کھڑے ٹری نیسٹ لے لیا کریں۔ آج کل Genuine یعنی اصل خوشبو یاٹ کے تا جرمی Testers کے لئے الگ شیشیاں رکھتے ہیں۔ کاسٹیکس کے لئے بھی صارفین کا حق بنتا ہے کہ وہ غلط اشیاء خریدنے میں احتیاط برتیں۔

- چہرہ دھونے کے لئے اگر صابن کا انتخاب کرنا ہو تو موچر انر اور گیسرین کے اجزاء والے صابن کا انتخاب کریں۔ کچھ صابن جلد کی نمی کو زائل کر دیتے ہیں۔
- فوٹو کیمرز سے بھی آپ کی جلد کو قائدہ اور نقصان دونوں ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ جلد کی نمی کو رفع نہیں کرتا تب ہی اس کا استعمال جاری رکھنا چاہئے۔ یاد رہے کہ کچھ کیسائی اجزاء قدرتی نمی کو زائل کر دیتے ہیں اور کچھ نہیں کرتے۔ آپ کے لئے کونسا فوٹو کیمرز موزوں ہے یہ آپ کی یوٹیشن بتا سکتی ہے خاص کر وہ شخصیت جو آپ کا فیسل کرتی رہی ہو۔
- روغنی جلد کی حامل خواتین کو ایسے Face Washes کا انتخاب کرنا چاہئے جن میں دو مخصوص اجزاء Salicylic Acid اور Benzoyl Peroxide موجود ہوں جو جلد کی گہرائی تک صفائی کر کے مساموں کو بند کر دیں۔
- روزانہ ہماری جلد کی قسم کی آلودگیوں اور مضر صحت کیسائی مادوں کے اثرات جھیلیں ہے۔ اس لئے کھینچ ٹمک یا سادہ پیٹرو لیم جیلی سے چہرے گردن باز نوچر اور ہاتھوں کی صفائی کرنا ضروری ہے۔ اس کے بعد Peel Off ماسک یا مٹائی مٹی کا ماسک گھر پر آسانی سے لگا یا جاسکتا ہے۔ چہرے کی جلد کو نرم کرنے کے لئے اچھی سا کھانسی والی کپنی کا تیار کردہ موچر انر لگانا اشد ضروری ہے۔ اس طرح جلد Hydrate ہو جاتی ہے۔





## Pointed Shoes

### کل کا فیشن... آج بھی ان



کبھی 1960ء یا اس سے کچھ برس بعد کا یہ فیشن تھا۔ پرانی ٹیلی وژن میں دیکھئے تو آپ کی امی، چچی، مائی یا مامانی نوکدار جوتے پہنے ٹھہری ہوتی ہیں۔ 19 ویں صدی میں جوتی کے یہ ڈیزائن خواتین کو بہت مرغوب تھے۔ اس وقت متحدہ ڈیزائنرز جن میں Christian Gucci، Valentino اور Christian Louboutin شامل تھے سب ہی نے چمڑے کے ٹلی میٹر میں نوکدار سینڈل تیار کئے تھے۔ کل کی طرح آج بھی کیٹ مونس، وکٹوریہ بیکہم، پریا نکا چوپڑا، سادہ جیکا پارکر، کیری واشنگٹن اور دیگر شخصیات انہیں پہن رہی ہیں۔ آج کل ایک بار پھر 5 انچ اور کچھ اس سے بھی بڑھتی ہوئی پینکس میں، ان نوکدار جوتوں کی ایڑھیں بنائی گئی ہیں۔ آپ نوجوان ہیں نئے اور بدلنے ہوئے رجحانوں سے میل کھاتے اس انداز کے جوتے ضرور پہنئے کہ جن میں آپ کا قد بھی لمبا لگے اور آپ کے لباس کی شان نظر آئے۔ اکثر سادہ اور فلیٹ جوتے قیمتی ملبوسات کی جاذبیت کو مٹا کر دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان نوکدار جوتوں کو جینز، ٹراؤزرز یا مشرقی و مغربی انداز کے تراش خراش سے آراستہ ملبوسات کے ساتھ پہنئے۔ کھلی کھلی سی نظر آئیں گی اور پرانے فیشن کو آپ کے پیروں کے ناطے نیا نیا سا نظرا آئے میں دیر نہیں لگے گی۔

Pointy-toe یعنی نوکدار جوتے ہمیں قدیم اور بہترین کلاسیکی شکل میں بھی دستیاب ہو رہے ہیں۔

قدیم یونانی اور لاطینی باشندوں میں یہ جوتے پسند کئے جاتے تھے مگر اب دنیا بھر میں خواتین اور مردوں میں یہ اقسام بہت پسند کی جا رہی ہیں۔

ان جوتوں کو ہم مشرقی اور مغربی دونوں طرز کے ملبوسات کے ساتھ پہن سکتے ہیں۔ سردیوں میں موزوں اور بغیر موزوں کے بھی یہ اتارنے ہی دکھ نظر آتے ہیں۔ خاص کر آج کی نوجوان خواتین سگریٹ پینش ٹراؤزرز، چمپ سوشل، چست پاجاموں اور مشرقی اسٹائل کے لباس کے ساتھ بھی یہ پہنتے ہیں۔ یہ نوکدار شکل کے جوتے پیپس، چھوٹی اور بڑی ایڑھوں اور سینڈلز کے علاوہ فلیٹ چپلوں کے ساتھ بھی مختلف انداز میں دستیاب ہیں اس لئے خواتین کے لئے انتخاب میں بڑی گنجائش ہے۔ ان جوتوں کی خاص بات صرف نوکدار ہونا ہی نہیں ہے اگر لیدر کی یا کسی دوسرے میٹیریل میں ڈیزائننگ اور رنگ اچھوتے ہوں تو انہیں تک ڈھکے ہوئے پاؤں بہت خوبصورت نظر آتے ہیں۔ ہم نے یہاں چند زاویوں کو پیش کیا ہے۔ آپ اپنی مارکیٹ میں دیکھئے لا تعداد اور بھی ڈیزائنز کے جوتے دستیاب ہو جائیں گے۔



## ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے انجیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com، ای میل:



# آج کیا پکائیں؟



3 منگل  
کالی مرچ فرائی چکن  
ڈیسٹ اینڈ ڈرائی فروٹ ٹیک

5 بدھ  
کھجور تلی دھول  
فٹس اینڈ سٹریوولی

4 اتوار  
بلوچی تھی اور  
بلوچی رائس

3 بدھ  
مٹھا چکن سوپ  
دیکھنیل شاشک

2 جمعہ  
چکن کروینٹ  
اسپیج پاستا

1 جمعرات  
پاسٹا اینڈ سلاڈ  
دیکھنیل شاشک

12 بدھ  
چلی پنچر پرائز  
دیکھنیل فرائیڈ رائس

11 اتوار  
زعفرانی سری پائے  
انڈے کا شہی سلو

10 بدھ  
پاسٹا ہاؤس  
Kit Kat کافی ٹیک

9 جمعہ  
انڈے کا پلاؤ  
عربک شیش کباب

8 جمعرات  
دال ماش کڑاوی  
اسپیج کھٹی رائس و دیریف

7 بدھ  
فٹس بروسٹ  
ہر امصالہ انڈے چھولے

18 اتوار  
فٹس و دیکھنیل بریانی  
ٹینڈا چاکلیٹ ٹیک

17 بدھ  
سراوہ چکن سلاڈ  
منٹ چلی پڑا

16 جمعہ  
روست معالہ کڑاوی  
دیکھنیل شاشک

15 جمعرات  
چینی گوشت  
چکن کروینٹ

14 بدھ  
فٹس اینڈ چڑ کڑاوی  
کھنٹے بیٹھے آلو

13 منگل  
لوکی کے کوٹھے  
گوشت پھنڑی

24 بدھ  
فٹس اینڈ سٹریوولی  
منٹ چلی پڑا

23 جمعہ  
پاسٹا ہاؤس  
فریج فوسٹ سینڈویچ

22 جمعرات  
ہر امصالہ انڈے چھولے  
چلی پنچر پرائز

21 بدھ  
سنی چکن  
نیر تکہ معالہ

20 منگل  
کھجور تلی دھول  
خیر آلو پاک

19 بدھ  
لوکی کا سوپ  
پٹیا چکن

31 بدھ  
اسپیج کھٹی رائس و دیریف  
شکر قند کا ٹیک

30 جمعہ  
روست معالہ کڑاوی  
مزیدار بری مرغیس

29 جمعرات  
بھرے ہوئے ٹینڈے  
دوم ہانڈی کباب

28 بدھ  
پاک لوہا  
روٹی کا سالن

27 منگل  
آلو کر لیے  
عربک شیش کباب

26 بدھ  
اسٹر فرائیڈ چکن و دیکھنیل  
بٹر رائس

25 اتوار  
انڈ ویشین بیکڈ چکن  
چچ کر میل





## چٹپٹا چکن سوپ اور سوپ اسٹکز

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر رکھ لیں، ٹائمر کے سائٹس کر کے اسے گرلڈ بین پر تین سے چار منٹ گرل کر لیں
- ہری پیاز کے سفید وٹھل کو باریک کاٹ کر ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں بسن اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ بخنی اور ٹائمر ڈال کر ابال آنے دیں اور آٹھ کلکی کر کے چکن بریسٹ شامل کر دیں

- پندرہ سے بیس منٹ بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو اسے سوپ میں سے علیحدہ نکال لیں
- لیملوں کا رس اور باریک کٹا ہوا ہر ادھیا ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

### سوپ اسٹکز بنانے کے لئے:

آدھا کلو میڈے میں آدھا چائے کا چمچ نمک، دو کھانے کے چمچ چینی، ایک کھانے کا چمچ خیر، دو کھانے کے چمچ سفید زیرہ اور آدھی پیالی ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں سارا پانی ڈالنے کے بعد اچھی طرح دس سے بارہ منٹ تک گندھا کی کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے پیازے بنا کر دونوں ہاتھوں کے چمچ میں رکھ کر لمبا سا رول بنالیں، سارے ایک سائز کے اسٹک بنا کر اوون ٹرے میں رکھیں اور بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ کر چھوڑ دیں۔ پھر اس ٹرے کو پہلے سے گرم کئے اوون میں 100°C پر اوون میں رکھ دیں، چالیس سے پچاس منٹ تک بیک کریں اور ہلکی گولڈن ہونے پر اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

پیالے میں اچھی ہوئی چکن کو ریڈ کر کے ڈالیں اور اس پر گرم گرم سوپ ڈال کر چوب کی ہوئی ہری پیاز کی چٹاں اور بے بی کارن ڈال دیں۔ اوپر سے فریش کریم اور کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اس چٹپٹا سوپ کو سوپ اسٹک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	ٹائمر	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیملوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پہا ہوا بسن	ایک کھانے کا چمچ	بے بی کارن	دو سے تین عدد
ہری پیاز	ایک سے دو عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
بڑی ہری مرچیں	دو عدد	چیز چھڑک	دو کھانے کے چمچ
چکن کی بخنی	پانچ سے چھ پیالی	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تجاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	چار سے چھ کے لئے



## سادہ چکن سلاد

اجزاء:

چکن	200 گرام	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سیب	ایک عدد
کچلا ہوا پس	دو جوئے	خروٹ کی گری	آدھی پیالی
کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چائے کا چمچ
ماینیز	آدھی پیالی		

ترکیب:

- چکن کو بال کر اس کی چھوٹی یونیاں کر لیں۔ فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں پس کو فرائی کریں پھر اس میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کرتے ہوئے چوبیس سے اسیادیں
- ایک پیالے نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس میں سیب کو دو کربار یک کاٹ کر ڈال دیں
- چکن مکمل طور پر ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بھی اس پیالے میں ڈال دیں اور فریج میں رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد فریج سے نکال کر اس میں ماینیز اور خروٹ کی گری کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملائیں

پریزنٹیشن:

چاہیں تو پیالے میں پیش کریں یا تھوڑا سا مختلف کرنا چاہیں تو سادے بن یا کٹے ہوئے اس میں رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: دو سے تین کے لئے

## فش بروسٹ

اجزاء:

مچھلی (بغیر کھانے کی)	ایک کلو	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ڈیڑھ پیالی
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ	کارن فلاور	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمائو کچپ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کے موٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں۔ خشک کر کے ان پر گہرے کٹ لگالیں
- میدہ، کارن فلاور، نمک اور بیکنگ پاؤڈر کو گہرے پیالے میں ڈالیں اور اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔ خشک میدہ پھینٹنے سے ہلکا ہو جاتا ہے اور فرائی ہونے پر خشکی دیتا ہے
- علیحدہ پیالے میں سویا ساس، سرکہ، چلی ساس اور نمائو کچپ ڈال کر ملائیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ میدہ کا خشک مکسچر ملا لیں
- مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے کچپ کے مکسچر میں تھوڑے پھر میدہ میں رول کر کے اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: نمائو کچپ اور فریج فراز کے ساتھ اس مزیدار اور منفرد فش بروسٹ کو گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے







## سرما کے مشروباتِ خاص

بلیک کافی کے اجزاء:

کافی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ شہد یا براؤن شوگر آدھا چائے کا چمچ

ترکیب: کافی پاؤڈر میں شہد یا براؤن شوگر ملا کر پھینٹیں اور اس میں ایک پیالی ابلتا ہوا پانی شامل کر دیں۔

ہاٹ چاکلیٹ کے اجزاء:

کافی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ  
چینی دو چائے کے چمچ  
دودھ ایک پیالی

ترکیب:

کوکو پاؤڈر اور چینی کو آدھی پیالی پانی میں ڈال کر پکے رکھ دیں، جب چلاتے ہوئے ڈال کر پکے رکھ دیں۔ پھر اس میں دودھ ڈال اہل آنے دیں۔ پھر اس میں دودھ ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چوبیس سے اتار لیں۔

کافی کے اجزاء:

کافی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ  
چینی ایک چائے کا چمچ  
دودھ ڈیڑھ پیالی

ترکیب:

پیالی میں کافی کا پاؤڈر اور چینی ڈالیں اور اس میں چند قطرے دودھ ڈال کر چمچ سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے۔ دودھ کو اہل لیں اور ابلتے ہوئے دودھ کو پھینٹیں ہوئی کافی میں ڈال دیں۔

چائے کے اجزاء:

چینی حسب پسند  
دودھ ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالی ابلتے ہوئے پانی میں چینی ڈال دیں اور ایک منٹ ابلنے کے بعد اس میں پتی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔ دو منٹ پکانے کے بعد دودھ شامل کر دیں اور چمچ چلاتے ہوئے دو سے تین اہل آنے تک پکائیں۔ پھر چوبیس بند کر کے ڈھک کر دو منٹ رکھیں اور چھان کر پیالیوں میں نکال لیں۔

ادرک کی چائے کے اجزاء:

ادرک دو انچ کا ٹکڑا  
لیموں کارس دو کھانے کے چمچ  
شہد ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

تازہ ادرک کو چھیل کر پچھل لیں اور اسے تین پیالی پانی میں ڈال کر اہل لیں، تین سے چار منٹ کے بعد اس میں شہد شامل کر دیں۔ مزید دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس بند کر دیں اور لیموں کارس ڈال کر پیالیوں میں نکال لیں۔

آئسڈ (Iced) کافی کے

اجزاء:

کافی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ  
چینی دو چائے کے چمچ

ترکیب:

کافی پاؤڈر کو ایک پیالی پانی اور ایک چائے کا چمچ چینی ملا کر اہل لیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر برف جمائے والی ٹرے میں ڈال کر جمادیں۔ آدھی پیالی پانی میں دو کیوب اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیالی میں نکال کر اس میں حسب پسند دو سے تین کیوب شامل کر کے پیش کریں۔





## ترکیب:

- لڑانیا کی پیٹوں کو نمک لے پانی میں ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ ٹرے میں پھیلا کر اوپر سے برش سے ڈالڈا کو گنگ آئل لگا کر رکھ دیں۔ اسٹیکھسٹی کو علیحدہ ابال کر رکھ لیں
- دونوں رنگوں کو علیحدہ پیالوں میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔ لڑانیا کی دو پیٹوں کو سرخ رنگ میں ڈبو کر رکھ دیں اور اسٹیکھسٹی کو باریک کاٹ کر سبز رنگ میں ڈبو دیں
- تینے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک، لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر درمیاں آج پر پکے رکھ دیں
- جب تینے کا پتلا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر تیز آج پر ملاتے ہوئے تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

## وباٹ ساس بنانے کے لئے:

- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور دو کھانے کے چمچ میدہ ملا کر کلڑی کے چمچ سے ہلکی آج پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے دو پیالی دودھ شامل کریں اور مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ چائینیز نمک اور ڈیڑھ پیالی کش کیا ہوا چیز ملا لیں
- بیکنگ ڈش میں پہلے تھوڑا سا ووباٹ ساس ڈال کر سبز اسٹیکھسٹی ڈالیں تاکہ وہ گھاس کی شکل میں آجائے۔ پھر درمیان میں لڑانیا کی پیٹیاں لگائیں پھر اس پر تیار کیا ہوا قیہ پھیلا کر رکھیں۔ ووباٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھانم پاؤڈر چھڑک دیں
- اسی عمل کو دو مرتبہ دہرائیں اور آخر میں اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گنگ آئل ڈال دیں۔ خیال رہے کہ یہ پاستا ہاؤس بن رہا ہے تو اوپر لڑانیا کی سرخ رنگ کی پیٹیاں لگائیں تاکہ وہ چھت بن جائے 200°C پر بیس منٹ تک پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں بچھیں سے تیس منٹ تک بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ادون سے نکال کر خوبصورتی سے کئے ہوئے زیتون سے بھرا گرم گرم پیش کریں

## پاستا ہاؤس (Pasta House)

### اجزاء:

لڑانیا کی پیٹیاں	100 گرام	وہاٹ ساس	تین پیالی
اسٹیکھسٹی (باریک والی)	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
قیہ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
اورک لہسن پیلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیاں	اجوائن پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	تھانم پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کھانے کا سرخ رنگ	حسب ضرورت
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی	کھانے کا سبز رنگ	حسب ضرورت
		ڈالڈا کو گنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
 بیکنگ کا وقت: بچھیں سے تیس منٹ  
 افراد: چار سے پانچ کے لئے





## ترکیب:

- پکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، کپلا ہوا لہسن، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور پکن کی بوٹیوں کو اس مکچر کے ساتھ میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- پودینے کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور پھیلا کر خشک کر لیں
- فریجنگ پین میں کئی ہوئی لال مرچ کو بالکی آٹھ پر ڈھک کر دو سے تین منٹ رکھیں پھر اس میں پودینے ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- جب تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کسی اسیرٹاٹ جار میں محفوظ کر لیں
- میرینٹ کی ہوئی پکن کی بوٹیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- پزبانے کے لئے دو پیالی میدے میں ایک کھانے کا چمچ خشک خمیر، چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ جینی، ایک انڈا، تین کھانے کے چمچ مرچوں والا ڈالڈا کو کنگ آئل اور آدھی پیالی کش کیا ہوا چڈر چڈر ڈال کر ملائیں اور گرم دودھ سے نرم گوندھ کر رکھ لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر پزبانے میں لگائیں
- اس پر ٹماٹو پیسٹ پھیلا کر لگائیں، فرائی کی ہوئی پکن کی بوٹیاں، کٹے ہوئے مشروم اور زیتون کو پھیلا کر لگائیں۔ پھر اوپر سے کش کیا ہوا چڈر اور موزر پلا چڈر چمڑک دیں
- آخر میں دو سے تین کھانے کے چمچ مرچوں والا ڈالڈا کو کنگ آئل چمڑک کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد سنہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

پیرینٹیشن: گرم گرم پز اکو اوون سے نکالیں اور اس پر باریک کٹا ہوا اور ہلکا سا بھنا ہوا پودینے چمڑک دیں اور حسب پسند سلاسر کاٹ کر پیش کریں۔

## منٹ چلی پزا

### اجزاء:

پکن	200 گرام	مشروم	پانچ سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
کئی ہوئی لال مرچ	دو چائے کے چمچ	چڈر چڈر	ایک پیالی
پودینہ	دو کھانے کے چمچ	موزر پلا چڈر	آدھی پیالی
زیتون	حسب پسند	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے





## پیچ کر مبل

### ترکیب:

- آڑوؤں کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور پیچ نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آدھی پیالی براؤن شوگر، ایک کھانے کا چمچ میدہ اور دارچینی کو ملا لیں
- شیشے کی ڈش میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں، پھر اس میں آڑو کے ٹکڑوں کو پھیلا کر ڈالیں۔ اس پر تیار کیا ہوا کچر ڈال دیں اور ہلکے ہاتھ سے ملا لیں تاکہ آڑو ٹوٹنے نہ پائیں
- میدے اور چینی کو بڑے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے مارجرین یا مکھن ڈالتے جائیں اور اتنی دیر ملائیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ آڑو کی تیار کی ہوئی ڈش پر میدے کا کچر ڈالیں اور اودن میں رکھ دیں۔ تیس سے پینتیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کریں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار پیچ کر مبل کو کریم کسٹرڈیا آفسکریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

آڑو	آدھا کلو
میدہ	چار پیالی
نمک	چٹکی بھر
براؤن شوگر	آدھا کلو
دارچینی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	200 گرام
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

تیار کی کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	تیس سے پینتیس منٹ
افراد:	چھ سے سات کے لئے





## Kit Kat کافی کیک

### ترکیب:

- میدے کو دوسرے جہان میں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف ستھرے گرائنڈر میں باریک بنیں لیں
- انڈے کی سفید پول کو اتنا پھینیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زردیوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بنا پستی کو ملا کر اچھی طرح پھیلت لیں۔ اس میں انڈوں کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے گکڑی کے چمچ سے ملا تے جائیں
- اوون کو 180°C پر 20 منٹ کے لئے گرم کر لیں اور مکچر کو کیک کے سانچے میں ڈال دیں۔ اسے بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں
- فریش کریم میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال دیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر بخٹھا کر لیں
- فریزر سے نکال کر اس میں آدھا کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ڈالیں اور ایکسٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینیں کہ کریم سخت ہو جائے
- کیک کو ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر کافی کریم سے مکمل کوہ کر دیں۔ پھر کیکٹ چاکلیٹ لے کر کیک کے کناروں پر لگا دیں اور کیک کو فریج میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

خاص مواقع پر اس خوبصورت کیک کو نمائش سے بنائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

- میدہ ڈیزھ پیالی
- انڈے چار عدد
- کافی پاؤڈر ڈیزھ کھانے کے چمچ
- چینی ڈیزھ پیالی
- کیکٹ چاکلیٹ حسب ضرورت
- فریش کریم تین پیالی
- ڈالڈا VTF بنا پستی ایک پیالی
- تیار کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
- بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
- افراد: چھ سے سات کے لئے





## نٹیل چاکلیٹ کیک (Nutella Chocolate Cake)

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ بڑے پیالے میں میدہ، چینی، انڈے، مارجرین یا مکھن اور آدھی پیالی نٹیل چاکلیٹ ڈالیں۔ اس کچر کو الیکٹرک میٹر کی مدد سے پھینٹیں
- تیار کئے ہوئے کچر کو پکنے کے ہوئے کیک پیں میں ڈالیں اور 180°C پر گرم کئے ہوئے اودن میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- نچ ٹھنڈی کریم کو پھینٹ کر اس میں نٹیل چاکلیٹ ڈال کر پھینٹ لیں
- کیک کو اودن سے نکال لیں اور ہکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس پر تیار کی ہوئی نٹیل چاکلیٹ کریم ڈال دیں

### پریزنٹیشن:

چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی اخروٹ کی گری سے سجا کر نچ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کاج
نٹیل چاکلیٹ	فریش کریم	ایک پیالی
انڈے	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
پسی ہوئی چینی	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

### ترکیب:

- میدے میں نمک، چینی، خمیر، دودھ، ایک انڈا اور ایک کھانے کا چمچ ڈالدا VTF بنا سہتی ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا ڈالدا VTF بنا سہتی لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین سے چار منٹ کے لیے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- ڈالدا VTF بنا سہتی کو ہلکا سا پھیٹ کر پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں
- خشک میدہ چھڑک کر گندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں موٹی روٹی کی طرح بیل لیں۔ ڈالدا VTF بنا سہتی کو روٹی پر پھیلا کر آٹھ انچ تک لگائیں، کنارے سے کچھ حصہ خالی چھوڑ دیں۔ پھر خالی چھوڑے ہوئے حصے کو فولڈ کر کے درمیان میں لے آئیں پھر دوسری طرف سے ڈالدا VTF بنا سہتی لگے ہوئے حصے کو اٹھا کر اس کے اوپر فولڈ کر لیں اس طرح سے یہ مستطیل بن جائے گا
- اس کو پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر خشک میدہ چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے بیل کر دو بارہ اسی طرح سے تین حصوں میں فولڈ کر لیں۔ اس عمل کو تین سے چار مرتبہ کریں (ہر مرتبہ کچھ دیر کے لیے فریج میں رکھیں)، اب یہ آٹا کروسنٹ بنانے کے لیے تیار ہے۔
- چکن بریسٹ کے مونے پارچے کاٹیں اور ان کو صاف دھو کر ان پر تکتہ مصالحہ اور لیموں کا رس لگا کر رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد ہر پارچے کو رول کر کے ٹوتھ پک سے بند کر دیں اور پکھنے کے لیے گرل چین پر تین سے چار منٹ تیز آگ پر سینک لیں
- گندھے ہوئے آنے کو لمبائی میں بیلیں اور اس کے ٹکوں کاٹ لیں، ہر ایک کے درمیان میں چکن کا رول رکھ دیں اور کناروں پر برش سے انڈا لگالیں
- اس کو بڑے حصے کی طرف سے فولڈ کرتے ہوئے نوک تک لے آئیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اوون کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں چکن کروسنٹ کو پندرہ سے بیس منٹ کے لیے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں۔

## چکن کروسنٹ (Chicken Croissant)

### اجزاء:

میدہ	تین پیالی	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	چکن بریسٹ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	تکتہ مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد	ڈالدا VTF بنا سہتی	دو پیالی

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ  
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
تعداد: آٹھ سے دس عدد





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## فش اینڈ بینز رول

اجزاء:

آدھی پیالی	نماز پیسٹ	200 گرام	پھلی
چار سے چھ عدد	تازہ لال مرچیں	ایک پیالی	لال بوبیا
آدھی پیالی	پینڈر چیز	ایک درمیاں	شمسہ مرچ
ڈیڑھ پیالی	سادہ آنا	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	میدہ	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا بسن
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک عدد درمیاں	پیاز

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

تعداد: پانچ سے چھ عدد

### ترکیب:

- پھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز، شمسہ مرچ اور لال مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر نکھیں پھر بال کر گھا لیں
- پھلی کی بونیوں کو بسن اور نمک لگا کر نکھیں۔ پھر اس پر ہلکا سا میدہ چھڑکتے ہوئے ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیاں آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں فرائی کی ہوئی پھلی، نمک، لال مرچ اور نماز کا پیسٹ ڈال کر تیز آٹھ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں بوبیا ڈال کر ملائیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چوبے سے اتار لیں

### رول بنانے کے لئے:

- آنا اور میدہ کو ملا کر نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بنا کر توڑے پرسینک لیں۔ اس پر تیار کی ہوئی فلینگ ڈال دیں۔ اوپر سے باریک کٹی ہوئی شمسہ مرچ اور کش کیا ہوا چیز چھڑک کر رول کر لیں

پریزنٹیشن: ان منفرد رولز کو نارٹرس اس کے ساتھ پیش کریں۔





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## کالی مرچ فرائی چکن

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	بلدی	آدھا کلو	چکن
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب پسند	کڑی پتے	دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پکلا ہوا
دو کھانے کے چمچ	ہر ادھیا	دو عدد	پیاز
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	تین عدد	نماز
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ڈیزل چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچ
		دو چائے کے چمچ	سولف

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں، ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں بلدی ملا کر چکن پر لگا دیں
- پیاز اور نماز کو باریک چوب کر لیں، کالی مرچ، زیرہ اور سولف کو توڑے پر بھون کر پیس لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، بلکی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں نماز شامل کر دیں
- آٹھ تیز کر کے نماز کو گھٹنے تک بھونیں اور آخر میں کڑی پتے، ہستا ہوا پیسا ہوا مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- ڈھک کر بلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹا ہوا ہر ادھیا چھڑک کر ڈش میں نکال لیں اور چپاتی یا سادہ پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔



# دال کا سترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## سپینچ پاستا

### ترکیب:

- پاک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں، مشرومر کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چیئر چیز کو کش کر کے رکھ لیں
  - فرائینگ پین میں ڈالڈا ویو آئل اور پاک کو ہلکی آگ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ پاک کا پانی پانی خشک ہو جائے۔ اس میں لہسن پاؤڈر، سفید مرچ اور کالی مرچ ملا کر رکھ لیں
  - پاستا کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں، اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائے
  - علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کریں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
  - پھر اس میں تیار کی ہوئی پاک ڈال کر ملائیں اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر شیشے کی ڈش میں نکال لیں
  - اوپر سے کٹے ہوئے مشرومر، زیتون اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر گرم اوون میں پانچ سے چھ منٹ گرل کر کے نکال لیں
- پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم مزیدار پاستا کا لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

پاک	200 گرام	فریش کریم	ایک پیالی
پینی پاستا	100 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	چیئر چیز	آدھی پیالی
مشرومر	چار سے پانچ عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
زیتون	چار سے چھ عدد	ڈالڈا ویو آئل	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		
تیاری کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
پکانے کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ		
افراد:	ایک سے دو کے لئے		





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## عربک شیش کباب

### ترکیب:

- تیلے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کر لیں۔ آدھا قیمہ علیحدہ کر کے اس میں کچلا ہوا اورک لہسن ڈالیں اور درمیانے آگ پر ڈھک کر پختہ کر دیں
- جب تیلے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو چوبلے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر لیں اور اس میں کچا قیمہ، پیاز، سفید زیرہ اور خشک ملا کر باریک پیس لیں
- چار سے نکال کر اس میں لال مرچ، نمک، مٹھ سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھیا اور دو کھانے کے مچھ مچھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے بڑے بڑے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل چین کو درمیانے آگ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کر لیں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آئل لگا لیں
- ایک سے دو کباب کو گرل چین پر رکھ کر درمیانے آگ پر ایک طرف سے سنہرا ہونے تک پہنچیں پھر پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کر لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار کبابوں کو چھانی اور سلاخ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	پس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک	دو انچ کا ٹکڑا	لہسن	چار کھانے کے چمچ
لہسن	چار سے چھ جوئے	ہری مرچیں	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانے	ہر ادھیا	حسب پسند
انڈے	دو عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
خشک ملا	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



## پاستا بنڈل سلاد

### اجزاء:

میکرونی (اچی ہوئی)	دو پیالی	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	مسب ڈالٹھ	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
بڑا رتنی ٹش کیا ہوا	آدھی پیالی	مسٹر ڈیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
انٹاس کے ٹکڑے	ایک پیالی	گاجر کش کئے ہوئے	آدھی پیالی
کیو	دو عدد	پارسلے باریک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
پنک کی ٹینی	ایک پیالی		

### ترکیب:

- فرائنک پنک میں ڈالڈا اولیو آئل اور میدہ ڈال کر ہلکی آچ پر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑی تھوڑی کر کے تینی شامل کریں۔ کائنے یا چمچ کی مدد سے مستقل پھینٹتے رہیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں
- گاجر کا ہونے پر چوبے سے اتار لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، مسٹر ڈیسٹ اور پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- جب یہ تمام یکجان ہو جائے تو اس میں میکرونی، گاجر اور پارسلے ڈال کر کھس کریں اور دو چمچ کی مدد سے اس کے چھوٹے چھوٹے بنڈل بنائیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سی سلاد کی پلیٹ میں سلاد کے پتے باریک کٹر کر رکھیں، اس پر کیو کا گول کٹا ہوا قلم رکھ کر اس پر انٹاس کے ٹکڑے رکھیں اور ہر ٹکڑے پر ایک ایک میکرونی بنڈل رکھ دیں۔ پیش کرنے سے پہلے فریج میں رکھ کر خنڈا کر لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: چھ سے سات کے لئے

## لوکی کے کو فٹے

### اجزاء:

لوکی	ایک کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چنے کی دال	آدھی پیالی	دھنیا پٹا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹائٹ ال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بہن	دو سے تین جوئے	دہی	آدھی پیالی
ادرک بس پٹا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
پیاز	تین عدد درمیانی	پودینہ باریک کٹا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
بھی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سائس	دو عدد
		ڈالڈا کوکنگ آئل	ٹٹنے کے لئے

### ترکیب:

- دال کو آدھا کھنڈہ بھگو کر مالٹے رکھیں اور اس میں ادرک، بہن، لال مرچیں، زیرہ اور ایک پیاز ڈال کر دال کو گارا لیں اور خنڈا کر کے پیس لیں۔ کش کی ہوئی لوکی کو کھلے فرائنک پنک میں پکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- لوکی کو خنڈا کر کے پیسی ہوئی دال میں نمک، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈبل روٹی کے چورا کئے ہوئے سائس کے ساتھ ملا لیں۔ اس کچر سے چھوٹے چھوٹے گول کو فٹے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پھر فرائنک پنک میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ان کو تلوں کو سنہری فرائی کر لیں
- دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور اس میں پٹا ادرک، بہن، نمک، بھئی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پٹا ہوا دھنیا اور دھنا ڈال کر ملا لیں۔ ڈھک کر ہلکی آچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر گھل جائے
- اچھی طرح بھون کر اس میں اسیٹک سے کو فٹے ڈالیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں، جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور گرم گرم پاپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ افراد: پانچ سے چھ کے لئے





### ترکیب:

- اسٹیکھنی کو دس سے بارہ پیالی تک ملے ہوئے پانی میں اتنی دیر بالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- چاولوں کو کنگ ملے پانی میں ابال کر دو حصے کر لیں۔ بغیر ہڈی کے گوشت کی چھوٹی بوئیاں کر لیں، پیاز، نمائز، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- ادھک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر نمائز اور لال مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ نمائز اچھی طرح گل جائیں
- گوشت ڈال کر ملا لیں پھر زیرہ پیالی پانی ڈال کر گوشت کو اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ہری مرچیں، ادھنیا، پودینہ اور ایک حصہ چاول ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں زور سے کارنگ ملاتے ہوئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- اسی طرح سے چاولوں کے دوسرے حصے کو ڈالڈا کو کنگ آئل اور کئی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ فرائی کر کے اس میں چٹکی بھر سرخ رنگ شامل کر دیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- ابلی ہوئی اسٹیکھنی کو پین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اسٹیکھنی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں بھنا ہوا گوشت ڈال دیں اور دونوں طرح کے چاولوں کو اطراف میں ڈال دیں۔ یہ ڈش نہ صرف دیکھنے میں بھلی لگے گی بلکہ لذت کے ساتھ مکمل غذائیت بھی فراہم کرے گی۔

## اسپیگھیٹی رائس و دبیف

### اجزاء:

اسپیگھنی	ایک پیکٹ (200 گرام)	نمائز	دو سے تین عدد
چاول	ڈیڑھ پیالی	کالی مرچ کئی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
گوشت	آدھا کلو	چیز رچیز	آدھی پیالی
تک	حسب ذائقہ	فوڈنگ	حسب پسند
ادھک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: چار سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس تیس سے چالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ افراد کے لئے





## زعفرانی سری پائے

### اجزاء:

بکرے کے پائے	بارہ عدد	دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
بکرے کی سری	ایک عدد	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
زعفران	آدھا چائے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	سفید زیرہ (بھٹا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	چار عدد درمیانی	ہر ادھنیا	آدھی گھنٹی
ٹماٹر	تین عدد درمیانی	پودینہ	آدھی گھنٹی
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
سونف	دو کھانے کے چمچ	گرم دودھ	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ	پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے	افراد: پانچ سے چھ کے لئے	

### ترکیب:

- پاپوں کو خشک آٹے میں تھپڑ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں پھر اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔ سری کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ دو پیاز کو باریک کاٹ لیں، زعفران کو ہلکا سا سینک لیں اور چورا کر کے گرم دودھ میں ملا لیں
- چھ سے آٹھ پیالی اٹلتے ہوئے پانی میں پائے ڈال کر تیز آگ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں پھر آگ ہلکی کر کے دوسوئی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے مٹل کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنی کی پوٹی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آگ پر دو سے تین گھنٹے پکائیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے
- سری کی بوٹیاں اور وہی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں پھر ساتھ ہی بخنی سے نکال کر پائے شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر پائے کی بخنی چھان کر ڈالیں اور سری کو مکمل گلنے تک پکائیں
- پھر زیرہ، گرم مصالحہ اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)







# دال کا دستور خوان

## ویکیٹیل شاشلک



### اجزاء:

آلو	تین عدد	قاریہ دال مرہیں	چار سے چھ عدد
مکھن	۱۰۰ عدد	سلیڈ زرد	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرغ	ایک پیالی	پیاز	ایک عدد اور موالی
نار	ایک عدد	ہری مرہیں ہار پیک کئی ہوئی	۱۱ سے تین عدد
زیتون	۱۰۰ عدد	پارہ ہار پیک کھا ہوا	۱۱ سے تین کھانے کے چمچ
نمک	آدھی پیالی	ذیل روئی کے سانسو	۱۰۰ عدد
لہسن	مضبوط ڈاکٹ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
	۱۱ سے تین بوسے		

### ترکیب:

- آلو کو گاڑ اور سڑکواں کر پیش کر لیں۔ ذیل روئی دال مرہیں کو سے پر ہون کر کوٹ لیں، پیاز اور لہسن کو ہار پیک چپ کر لیں۔
- شملہ مرغ اور نار کے چمچ دال کر چھ کوکڑے کات لیں
- آلو اور گڑ کے کچھر کو کٹا کر اس میں نمک، لہسن، پیاز، کئی ہوئی مرہیں، زرد، ہری مرہیں، پیاز اور پیاز کی ہوئی ذیل روئی کے سانسو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچھر سے لہو ترے شہب کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں۔ پھر فریج سے نکل لیں، پیاز اور لہسن کو کٹا کر اس میں نمک، لہسن، پیاز، کئی ہوئی مرہیں، زرد، ہری مرہیں، پیاز اور پیاز کی ہوئی ذیل روئی کے سانسو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

### پریزنٹیشن:

نو بصورت سے پلیٹر میں سلاو کے چوں پر کبابوں کو سجا کر ساتھ میں زیتون، دال، لہسن، شام کی چائے پر پٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں یا کھانے پر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فریجنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ تعداد: دس سے بارو عدد

## سی چکن

### اجزاء:

پکن (پھوٹے کھڑے)	ایک کلو	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویٹ سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کھڑا ہوا	دو کھانے کا چمچ	براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی لال مرغ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سرکہ	چار کھانے کے چمچ		

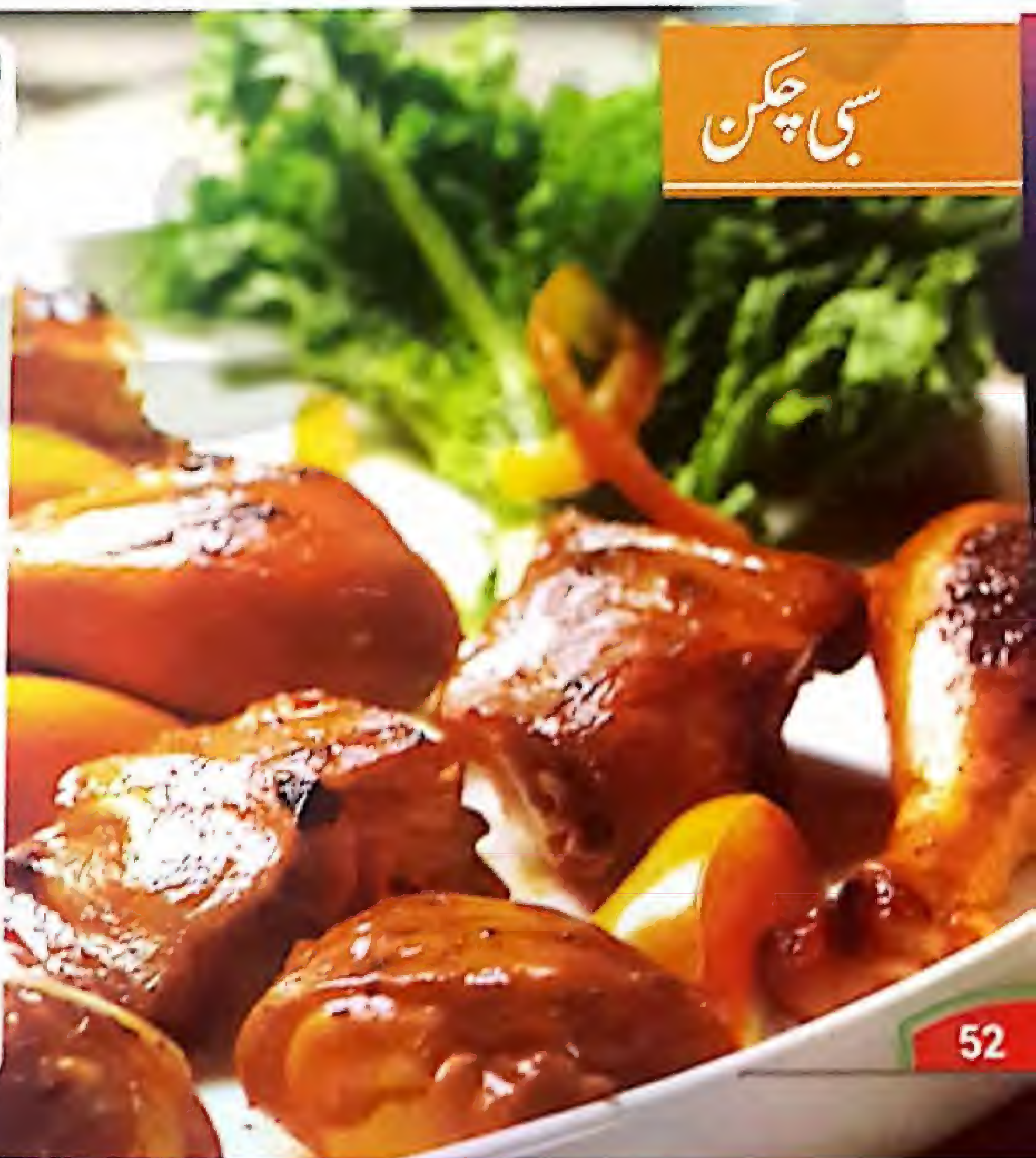
### ترکیب:

- بڑے چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، لہسن، نمک، لال مرغ، چلی ساس، سویا ساس، براؤن شوگر اور سرکہ ڈال کر ملا لیں
- پکن کے کھڑوں کو دھو کر اس کچھر سے میرینٹ کر کے کم از کم آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں (زیادہ دیر مصالے میں رکھنے سے زیادہ ذائقہ دار نہیں گے)
- گرل چین کو گرم کر کے اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں۔ مصالے لگے ہوئے تیلوں کو گرل چین پر رکھ کر درمیانی آگ پر دونوں طرف سنہرے ہونے تک گرل کر لیں
- مصالے میں رکھنے سے ویسے تو تیلے گرل چین پر ہی گھس جاتے ہیں ورنہ چپک کر لیں اور انہیں فریجنگ چین میں ڈھک کر بھی آج پر دم پر رکھ دیں۔ مصالے کے کچھر کو پکا کر ہلکا سا ساگڑھا کر لیں

### پریزنٹیشن:

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی سی چکن کو ریسٹورنس میں ٹان کے علاوہ اپنے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جاتا ہے۔ اور پٹنی کے طور پر اس کا ہی گاڑھا کیا ہوا ساس رکھا جاتا ہے یا چاہیں تو حسب پسند ہری پٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے





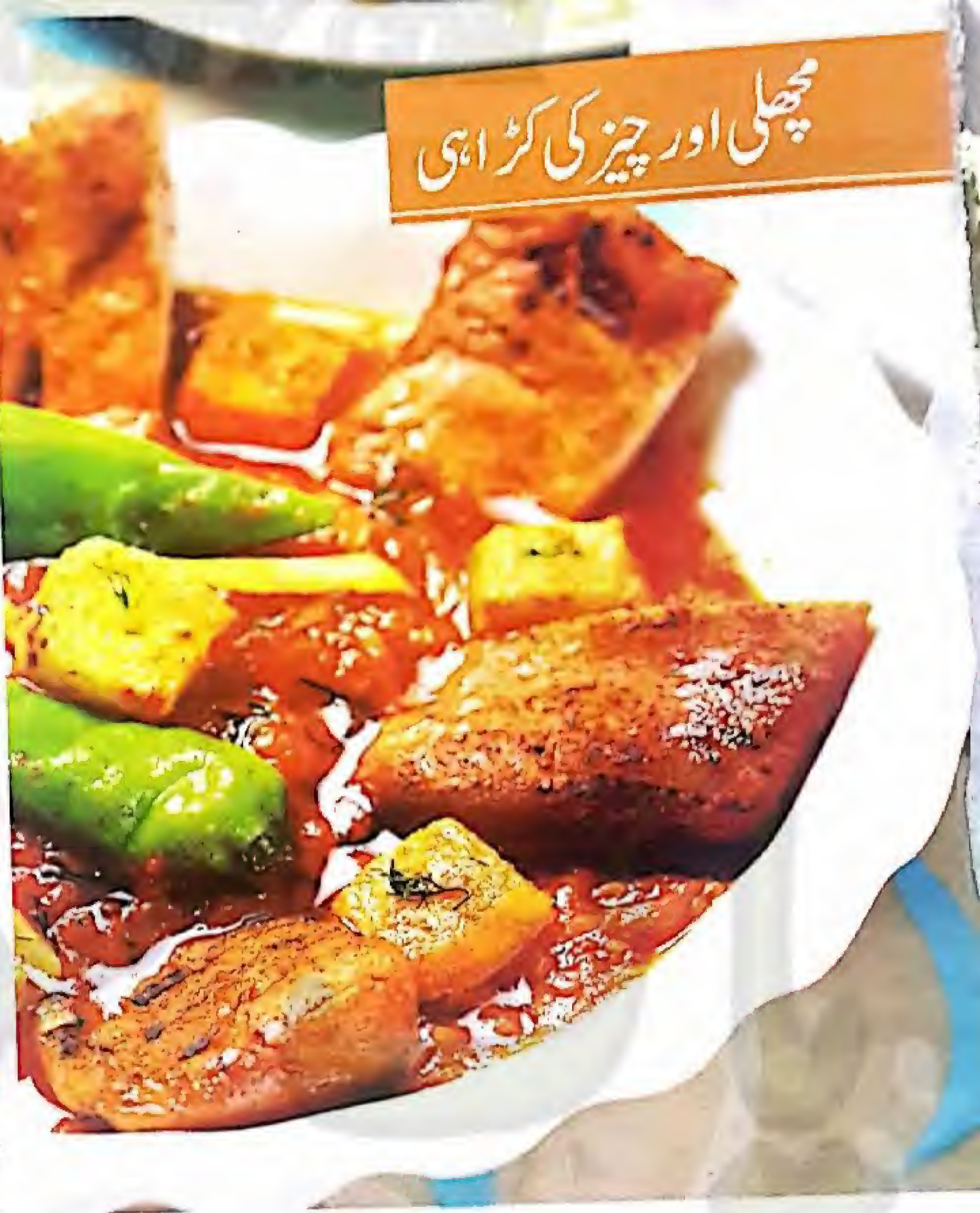
آدھا پائے کا مچھلی	بلدی	آدھا کلو	اجزاء:
ایک پائے کا مچھلی	سفید زیرہ	200 گرام	مچھلی (بغیر کانے کی)
ایک پائے کا مچھلی	قصوری مٹھی	ایک کھانے کے مچھ	کانچ چیز (بغیر)
آدھا پائے کا مچھلی	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	حسب ذائقہ	بہن پس پا ہوا
دودھ	تیز پات	ایک عدد درمیاں	نمک
حسب ضرورت	برادھیا باریک کٹا ہوا	تین سے چار عدد درمیاں	پیاز
حسب ضرورت	ادریک باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد	نماز
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک کھانے کے مچھ	بڑی بری مرچیں
			لال مرچ پس ہوئی

### ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکٹ آئل میں تیز پات ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر بہن پس پا ہوا اور مٹھے ہوئے نماز ڈال کر دو سے تین منٹ تک مچھلی چلائیں۔ نمک، لال مرچ، سفید زیرہ اور بلدی شامل کریں اور اچھی طرح ملا لیں
- نماز کو کھانے کے مچھ سے کھینچے ہوئے جب نماز پیسٹ کی شکل میں آجائے تو مچھلی کے تھکے ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیاں آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- مچھلی کا پانی خشک ہونے پر کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر تھوڑا سا بلا لیں تاکہ مصالحہ مچھلی پر ہر طرف گل جائے
- آخر میں کانچ چیز کے کٹکڑے، بڑی بری مرچیں، قصوری مٹھی اور کالی مرچ ڈال کر کٹی آٹھ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پیریزنٹیشن:** باریک کٹا ہوا برادھیا اور ادریک چھڑک کر تان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



## پیالہ چکن

ایک کھانے کا مچھ	پس ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	اجزاء:
دو کھانے کے مچھ	خشخاش	حسب ذائقہ	چکن
دو کھانے کے مچھ	چہار مغز	ایک کھانے کا مچھ	نمک
چھ سے آٹھ عدد	کاجو	ایک عدد	ادریک پس پا ہوا
آٹھ سے دس عدد	کشش	آدھی پیالی	پیاز
آٹھ سے دس عدد	بادام	دودھ	دی
آدھی پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا مچھ	نماز
چار کھانے کے مچھ	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک پائے کا مچھ	پس ہوا گرم مصالحہ
			کالی مرچ پس ہوئی

### ترکیب:

- بھاری پینڈے کے چکن میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں کچی پس ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر کٹے ہوئے نماز ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- چہار مغز، کاجو اور خشخاش کو ملا کر پس لیں اور اس کچھ کو پین میں ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دی کو ایک ایک مچھ کر کے ڈالے ہوئے بھونتے جائیں
- نمک، لال مرچ، کالی مرچ، گرم مصالحہ اور چکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن گھنے پر آجائے تو اس میں پھینٹی ہوئی کریم، کشش اور باریک کٹے ہوئے بادام شامل کر دیں اور ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پیریزنٹیشن:** باریک کٹے ہوئے بادام اور کاجو چھڑک کر گرم گرم نذیر پیالہ چکن کو شیرمال یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے





## فش و کھٹیل بریانی

اجزاء:

مچھلی کے قتبے

چاول

نمک

ادرک لسن پسا ہوا

پیاز

آلو

گاجر

سبز

شملہ

نرار

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

میں سے بچیں منٹ

بیتیس سے چالیس منٹ

چار سے پانچ کے لئے

آدھا کلو

تین پیالی

حسب ذائقہ

دو کھانے کے چمچ

دو عدد درمیانے

دو عدد درمیانے

دو عدد درمیانے

ایک پیالی

ایک عدد

تین عدد درمیانے

لال مرچ پس ہوئی

دھنیا پسا ہوا

ہلدی پس ہوئی

میتھی دانہ

ثابت رائی

کڑی پتہ

ہری مرچیں

پودینہ

ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھی پیالی

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

چند دانے

آدھا چائے کا چمچ

چند پتے

تین سے چار عدد

دو کھانے کے چمچ

آدھی پیالی

### ترکیب:

- مچھلی کے بغیر کانے کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور نمک کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر چار ٹکڑے کر لیں، گاجر اور شملہ مرچ کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہکا گرم کریں اس میں میتھی دانہ، رائی، کڑی پتہ اور ہری مرچیں ڈال کر کڑکڑائیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- ادرک لسن ڈال کر ہکا سا فرائی کریں پھر آلو، گاجر، سبز اور نمک ڈال کر ملا لیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر اتنی دیر پکا لیں کہ تمام سبزیوں اچھی طرح گل جائیں اور تیل غلجھ ہو جائے
- نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں، پھر مچھلی کے قتبے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر احتیاط سے تین کو پکڑے سے پکڑ کر ہلا لیں تاکہ مچھلی پر ہر طرف مصالحہ لگ جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کئی ایال لیں اور اتار تے ہوئے اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ شامل کریں
- چاولوں کا پانی اچھی طرح چھلنی میں نکال لیں۔ بڑے تین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر سبزیوں اور مچھلی کا مصالحہ رکھیں دو بارہ سے چاول ڈال کر آدھی پیالی پانی میں زردے کا رنگ ملا کر چمڑک دیں
- ڈھک کر درمیانے آج پر تین سے چار منٹ رکھیں پھر ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

برایانی کو ڈش میں احتیاط سے نکالیں تاکہ مچھلی کے قتبے ٹوٹنے نہ پائیں۔



اجزاء:

اربرکی دال	ذیہ پیالی	نماز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں	تین عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	گڑ	تین کھانے کے چمچ
مونگ پھلی	آدھی پیالی	ٹماہت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ٹماہت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ	لوہک	دو سے تین عدد
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	لیمون کارس	دو سے تین کھانے کے چمچ
		ڈالڈا VTF بنا ہوتی	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال کو دو گرم گرم پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر اسے ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا ہوتی اور مونگ پھلیاں ڈال کر ابلنے رکھ دیں
  - جب دال اچھی طرح گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے پلینڈر میں پیس لیں۔ اگر گاڑھی محسوس ہو تو تھوڑا سا گرم پانی ملا لیں
  - کڑا اسی میں ڈالڈا VTF بنا ہوتی کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑا کر لیں۔ پھر اس میں زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لوہک، کچلی ہوئی ادرک، ہلدی اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں
  - جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں پلینڈر کی ہوئی دال شامل کر دیں
  - آخر میں اس میں نمک، ہری مرچیں، لیمون کارس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پریزنٹیشن: جب ہری مرچیں اچھی طرح گل جائے تو چوبے سے اتار کر گرم گرم دال کو ڈش میں نکالیں اور اس کھنی میٹھی دال کو حسب پسند روٹی یا ابلے ہوئے چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے

انڈونیشین بیکڈ چکن

اجزاء:

چکن (کھال سمیت)	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شہد	چار کھانے کے چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا اولیو آئل کا کرچکن کو (آٹھ کلو کے کی ہوئی) اس طرح رکھیں کہ کھال والا حصہ نیچے کی طرف رہے
  - ادرک لہسن کو کچل لیں اور چھونے ساس پین میں ڈال کر اس میں کالی مرچ، شہد، سویا ساس اور ڈالڈا اولیو آئل شامل کر دیں
  - ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ پکالیں اور اس میں نمک ملا کر چوبے سے اتاریں اور گرم گرم ساس کو چکن کے ٹکڑوں پر ڈال دیں
  - ٹرے کو اچھی طرح المونیم فوئل سے کور کر لیں اور فریج میں رکھ دیں۔ رات بھر یا زیادہ دیر تک رکھنے سے زیادہ ڈالڈا ہوا
  - اوون کو 360°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو اوون میں رکھ دیں
  - پچیس سے تیس منٹ بیک کرنے کے بعد ٹرے احتیاط سے اوون سے نکالیں اور المونیم فوئل (خیال رہے کہ یہ بہت زیادہ گرم ہوتا ہے) کو کھول لیں
  - چکن کے ٹکڑوں کو پلٹ کر رکھیں اور دوبارہ سے ٹرے کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم اوون سے نکال کر شام کی چائے پر یا کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## جنجر چلی پرانز

### ترکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے اچھی طرح دھو کر چھانی میں رکھ لیں۔ ادراک کے پتلے پتلے قتلے کاٹ لیں، ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل، چینی، بیکنگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- جھینگوں کو اس مکچر سے میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور جھینگوں کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑا ہی میں ادراک کو ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور پختی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں
- تیلے ہوئے جھینگے اور ہری مرچیں ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر تل کا تیل اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک دیں۔ فرائیڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

جھینگے	ایک کلو	چینی	ایک کھانے کا چمچ
ادراک	تین انچ کا ٹکڑا	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پختی یا پانی	آدھی پیالی	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
سفید مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ	ہری پیاز	ایک عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	غایت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	دسی	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد درمیاں	بڑی بری مرچیں	دو سے تین عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	برادھنیا	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیاں	ڈالدا کو گنگ آمل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو کائے میں پرو کر چوبیسے پرائی وریٹیکس کران کا چھلکا جل جائے
- ان تمام ہتھیروں کو ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور ٹیلنڈر میں چیں لیں۔ غایت دھنیا کو تھوڑے پر بکا سا بھون کر کوٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالدا کو گنگ آمل میں اورک لہسن کو خوشبو آئے تک بھونیں اور اس میں چکن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور پھینٹی ہوئی دسی ڈال دیں۔ ڈھک کر درمیاں آج پر پکے رکھ دیں
- جب دسی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ٹیلنڈر کیا ہوا مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل سلجھ دے ہو جائے
- بری مرچیں، باریک کٹی ہوئی اورک اور برادھنیا ڈال کر بکلی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ چٹائوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: چند روز سے میں منٹ پکانے کا وقت: میں سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

شکر قند کا کیک

اجزاء:

شکر قند	آدھا کلو	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی	بادام	آٹھ سے دس عدد
انڈے	دو عدد	پستے	آٹھ سے دس عدد
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	ایک چوتھائی پیالی
دودھ	تین چوتھائی پیالی	ڈالدا VTF بنا سبتی	تین سے چار کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

ترکیب:

- اٹلی ہوئی شکر قند کو چھیل کر کائے سے میس کر لیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر چھان لیں، علیحدہ پیالے میں ڈالدا VTF بنا سبتی اور چینی کو ملا کر پھیٹ لیں
- انڈوں کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح سخت ہونے پر اس میں زردیاں ملا کر پھیٹ لیں
- پھر ان پھینے ہوئے انڈوں میں دودھ شامل کر لیں اور اس کچر کو پھیٹ کر یکجان کر لیں۔ پھر اس میں چینی اور ڈالدا VTF بنا سبتی کے کچر کو ڈال کر پھیٹ لیں
- پھینے ہوئے کچر میں میدہ اور شکر قند ڈالتے ہوئے ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور آخر میں پسی ہوئی الائچی کے دانے شامل کر لیں
- تیار کئے ہوئے کچر کو گھٹنے کے ہوئے کیک چین میں ڈال کر 180°C پر پہلے سے گرم اوون میں ایک گھنٹہ تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر اس منفرد کیک کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے







## ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونر

سکھر سے سعدیہ مہر قرار پائی ہیں

## فرینچ ٹوسٹ سینڈویچز

### ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلائسز کے دو ٹکڑے یا چار چوکور ٹکڑے کر لیں انڈوں کو پھیٹ کر اس میں دودھ، چینی اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو انڈوں کے کچھر میں ڈبو کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو درمیان آئی آج پر دوسرے تین منٹ کے لئے گرم کر لیں اور ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پلیٹ میں نکال کر رکھیں اور ٹھنڈے ہونے پر ہر ایک ٹکڑے پر جام لگا کر اوپر سے دوسرا فرینچ ٹوسٹ کا ٹکڑا رکھ کر سینڈویچ بنالیں

### پریزنٹیشن:

پیش کرتے ہوئے فریش کریم یا چاکلیٹ سیرپ سے سجائیں تاکہ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے میں بھی بھرپور لذت فراہم کریں۔

محترمہ سعدیہ مہر کا تعارف

محترمہ سعدیہ مہر نے اپنی آزمودہ ترکیب ارسال کی ہے۔ آپ بھی آزمائیے، یقیناً آپ کے بچے بھی موسم سرما کی چھٹیوں میں ان فرینچ ٹوسٹ سینڈویچز سے لطف اندوز ہوں گے۔

### اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائسز	چار سے پانچ عدد
اسٹرابیری جام	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بنا سہتی	حسب ضرورت

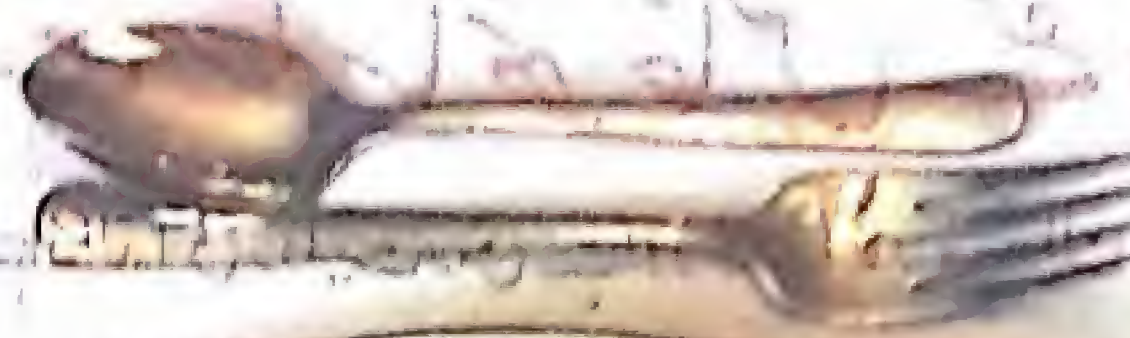
تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

فرائینگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ

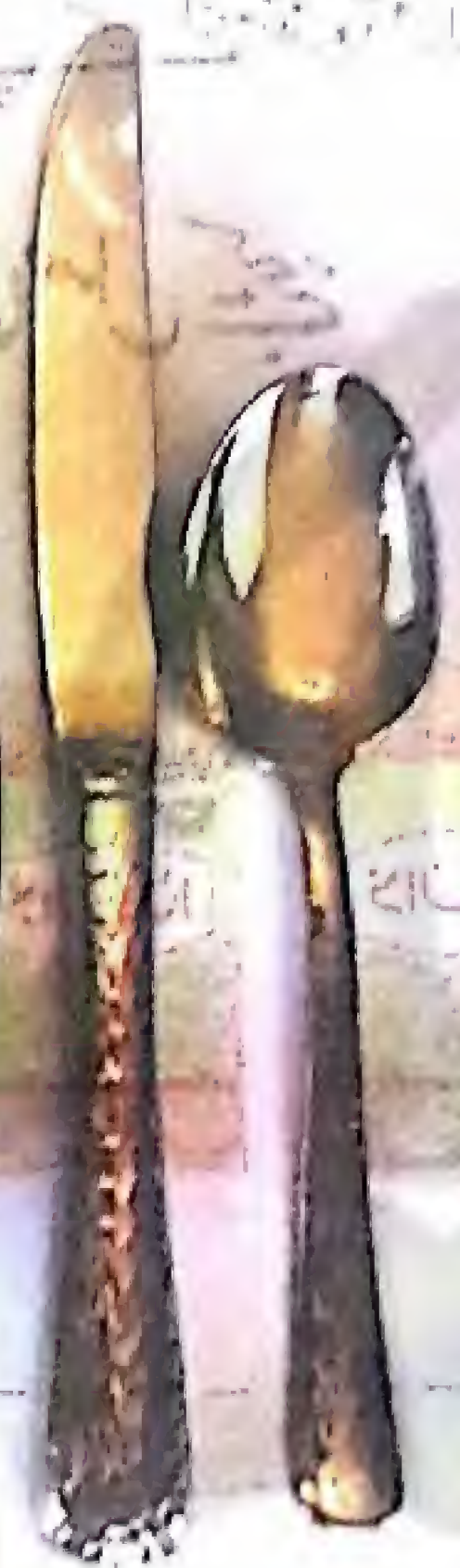
تعداد: چار سے پانچ عدد



تاریخ: 10/01/2012



# Recipe Contest



ڈالدا ایڈوائسری

- ڈالدا ایڈوائسری کمپنی کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبران کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوئیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اشارتہ مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532  
پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com



## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

## ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name	_____	نام
Address	_____	پتہ
Phone No	_____ فون نمبر	تحفہ
Email	_____	ای میل
	Gift <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان ردی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532





## ڈاکٹر سید علی ارسلان ماہر امراض سینہ سے ملے

آپ کی ایک پہچان ڈرامہ نگار کی بھی ہے

محمد شاہد خان

ڈاکٹر سید علی ارسلان پاکستان میں سینے کے امراض کے ڈاکٹروں کے حوالے سے بڑا مستند نام ہے۔ انہوں نے ایم بی بی ایس کراچی سے کیا پھر MRCP برطانیہ، CPFC امریکہ۔ ایک طویل دور تک لیاقت میڈیکل اسپتال کراچی کے ایم ڈی رہے۔ آج کل اسی اسپتال میں دمائی بی اور پیپھروں کے شعبے کے نگران اعلیٰ ہیں۔ گزشتہ دنوں ان کے ساتھ ایک غیر رسمی نشست رہی۔ ڈاکٹر سید علی ارسلان کی سیریل ”لئے“ اور ”بہت آدم“ کے علاوہ ”رامہ دے زندگی“ نے ڈراموں کے ایوانوں میں ایک پاپولر مجادی۔ آج کل پی ٹی وی کے پروڈیوسر کاظم پاشا کے لئے ڈرامہ سیریل ”سلاسل“ لکھ رہے ہیں۔ کچھ ڈرامائی سلسلوں کے تعارف کے بعد دے سے متعلق معلوماتی گفتگو یہاں درج کی جا رہی ہے۔

”کیا دمہ قابل علاج مرض ہے اور کیوں ہو رہا ہے؟“  
”بالکل جی! قابل علاج مرض ہے فضا کی بڑھتی ہوئی کثافتیں، تمباکو نوشی، نشہ آور اشیاء، سونگھنے والا، جلا کر پینے والا، جسمانی کمزوری جس کی وجہ سے غذا ایتھ کی کمی بھی ہو سکتی ہے یہ اس کے اسباب ہیں۔ غریب ممالک جن میں پاکستان شامل ہیں بہت زیادہ یہ مرض پایا جا رہا ہے یہ جڑ سے فتم ہونے والا مرض نہیں، جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ دمہ کے مریض کو سرد موسم میں احتیاط برتنی چاہئے، گردوغبار، رنگ و روغن، خوشبو یا ت سے یہ مرض بگڑ سکتا ہے مریض کسی ایسے ڈاکٹر کے زیر علاج رہے تاکہ مرض کنٹرول میں رہے۔“

”تمباکو نوشی انسانی صحت پر کیا بڑے اثرات مرتب کرتا ہے؟“  
”سگریٹ نوشی، پیپھروں کے سرطان کا سب سے بڑا سبب ہے اور مثلاً ذیابیطس، کینسر بھی تمباکو نوشی سے ہوتا ہے البتہ تمباکو نوشی سے منہ زبانی غذا کی نالی اور معدے کا کینسر ہوتا ہے۔“

”بحیثیت مصنف اب تک کتنے ڈرامے تحریر کئے ہیں اپنا کونسا ڈرامہ پسند ہے اور کیوں؟“  
”اب تک 9 سیریل جن میں تمبا، ہم مجبور تھے، ابن آدم، لئے دل کے دروازے، پزیرت آدم، راستہ دے زندگی، پھمن، گبرائی، جبکہ لاٹک، پلے اور نیلی فلموں میں گھر سلامت رہے، طلح، آشیانے کی بات کرتے ہوئے دل ہی تو ہے، مسیحا اور پاگل قابل ذکر ہیں۔ پہلا افسانہ 1976ء میں لکھا اور شائع ہونے والے افسانوں کی تعداد 170 کے قریب ہے ذاتی طور پر ابن آدم، مگر عوامی پسندیدگی میں ARY سے آن ایئر ہونے والا ڈرامہ لئے اور ابن آدم بہت کامیاب ہوئے۔“

استعمال کردہ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹلم، ٹکا لے والی اور اینٹی الرجی ادویات بھی دی جاتی ہیں۔ ویکسین کی شکل میں بھی علاج کیا جاتا ہے۔“

”ڈاکٹر صاحب کچھ دیسی اور گھریلو ٹونکوں کے بارے میں بتا دیجئے جو بر سہارس سے آزمودہ ہوں؟“  
”سب سے پہلے تو گھروں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ اور ک اور دارچینی کا جوشاندہ، شہد ملا کر پیا جائے۔ گھروں سے قالین ہٹا دیئے جائیں۔ زندگی سے پریشانیوں کم سے کم کی جائیں۔ ایسی غذائیں جو الرجی کرتی ہوں نہ کھائی جائیں۔ نیند پوری کی جائے۔“

”کیا دمہ موروثی بیماری ہے؟“  
”Atopic Asthma الرجی کی وجہ سے ہونے والا دمہ ہے اس کی ابتداء بچپن میں ہو جاتی ہے۔ یہ قسم موروثی ہے۔ ایسے افراد جو اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی نسل و نسل اس بیماری کے بڑھنے کے امکان پچاس فیصدی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ بغیر الرجی کا دمہ Non Atopic Asthma بچپن کے بعد شروع ہو سکتا ہے۔ اس کا تملہ ہونے کے بعد اس کے اثرات طویل عرصے تک باقی رہتے ہیں۔ اس کی وجہ غذائی ہر پرہیزی، کسی دوا کا رد عمل یا کوئی اور وجہ ہو سکتی ہے۔ Emphysema یہ مستقل دمہ بچپن سے بڑھاپے تک رہتا ہے۔ اس قسم کے دمے میں مریض کی سانس کی نالیوں میں مسلسل سوجن اور تنگی رہتی ہے۔ یہ دم یا تنگی بڑھ جائے تو مریض کے پیپھروں میں انفیکشن بھی ہو جاتا ہے تاہم دمہ اب ایسا مرض نہیں رہا کہ اس سے خوفزدہ ہوا جائے بلکہ یہ ایک ایسی تکلیف ہے جس پر غلبہ پایا جاسکتا ہے بس احتیاط کی ضرورت ہے۔ فی بی اور دمہ سانس کی نالیوں اور پیپھروں کی بیماریاں ہیں۔ جن کے مریضوں کے لئے سردیوں کا موسم انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔“

”آپ ایک معروف ڈاکٹر ہیں قارئین کی معلومات کے لئے کچھ سوال میڈیکل کے حوالے سے کرنا چاہتے ہیں۔ ٹی بی کیوں ہوتی ہے اس کے اسباب کیا ہیں کیا اس کا کامیاب علاج ممکن ہے؟“

”ٹی بی ایک انفیکشن ہے اس کی وجہ جراثیم ہیں غریب ممالک میں یہ بیماری عام ہوتی جا رہی ہے پاکستان میں بھی اس مرض میں اضافہ ہو رہا ہے۔“

”دمہ سے متعلق بتائیے کہ یہ کیوں اور کیسے ہو جاتا ہے؟“

”دمہ اور ٹی بی کا تعلق پیپھروں کی کمزوری سے ہے ان مریضوں کے لئے سردیوں کا موسم جان لیوا ہوتا ہے۔ اس بیماری کا حملہ کسی بھی موسم اور عمر میں ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں میں گندم کی کٹائی، سردیوں میں کپاس کی چٹائی اور کارخانوں میں روٹی کی تیاری، گھروں میں آلودہ ماحول اور قالینوں کی گرد سے بھی متاثر ہونے والے افراد کی تعداد میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ دسے کی اہم وجہ گردوغبار، پلن، دھواں اور سنبھل کا ریشہ ہیں۔“

”دائگی یا سوزش کیفیت میں مریض کی کیفیت کیسی ہوتی ہے اور اسے کیسے طبی امداد بہم پہنچائی جاسکتی ہے؟“  
”دائگی کیفیت میں سانس کی نالیاں انتہائی حساس ہو جاتی ہیں جو پھر مختلف اور متحد محرکات کے زیر اثر فوری طور پر تنگ بھی ہو جاتی ہیں جس کا اظہار مسلسل کھانسی، فرخراہت، سینے کی جھگی اور سانس کے پھولنے سے ہوتا ہے اور یہ تکالیف رات کے وقت شدید ہو جاتی ہیں۔ دسے کے علاج میں ہوا کی نالیوں کو کشادہ کرنے والی ادویات دی جاتی ہیں۔ یہ گولیوں، انہلر اور نیبولاؤز کی شکل میں



## انتظار سے بہتر ہے عملی قدم

آج ہی اپنی ڈاکٹر سے سروائیکل کینسر  
(Cervical Cancer) سے تحفظ  
کے لئے مشورہ کریں

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) دنیا بھر کی خواتین میں پایا جانے والا دوسرا بڑا کینسر ہے۔ اس کے باوجود خواتین کی اکثریت سروائیکل کینسر سے آگاہی نہیں رکھتی۔ آج کی عورت کے پاس اس قدر مواقع موجود ہیں جو اس سے پہلے کبھی نہ تھے اسی لئے آج وہ جو چاہے حاصل کر سکتی ہے۔ اس آدوی کا حاصل بھی یہی ہے کہ وہ اپنی زندگی بھر ہر طریقے سے بچ سکے۔ لیکن سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) آپ سے یہ سب کچھ ممکن بناتا ہے۔ زیادہ تر خواتین اپنی زندگی کے انتہائی اہم حصے میں سروائیکل کینسر کے باعث زندگی کی جنگ ہار جاتی ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب ان پر اہم گریو اور معاشی ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں یعنی بچوں کی پرورش و ماں باپ کا خیال اور اس کے ساتھ ساتھ ہی اور معاشرے میں سماجی و معاشی سطح پر بھی کردار ادا کر رہی ہوتی ہیں۔ ایسے میں ان کا دلچسپے چلے جانا نہ صرف ایک ذاتی صدمہ ہے بلکہ ان کے خاندان اور معاشرے کے لئے انتہائی المیہ خفاک اور ناقابل معافی نقصان بھی ہے۔

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کے باعث ہونے والی اموات میں سے 80% ترقی پذیر ممالک میں ہوتی ہیں۔ اس مرض کا خطرہ ہر عورت کو ہے۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کیا ہے؟

سروائیکل کینسر (رحم کا سرطان) کوئی نئے سے پہلے یہ جانتا ضروری ہے کہ کینسر اور حقیقت کیا ہے؟ کینسر ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم کے خلیات کا بڑا قابو سے باہر ہو جاتا ہے۔ کینسر کو ہمیشہ جسم کے اس اعضاء کے نام سے موسوم

کیا جاتا ہے جہاں سے یہ شروع ہوتا ہے چاہے بعد میں یہ جسم کے دوسرے حصوں تک ہی کیوں نہ پھیل گیا ہو۔ سروائیکل کینسر سروکس (Cervix) کا کینسر یعنی سروکس (Cervix) پر وانی کا پھیلنا اور پٹنے والا حصہ ہے جسے رحم بھی کہا جاتا ہے۔ عورت کے حاملہ ہونے کے بعد بچہ وانی میں بچہ نشوونما پاتا ہے۔ سروکس (Cervix) بچہ وانی کے اوپری حصے کو اندام نہانی پر وانی تک جانے والی تالی (Vagina) سے ملاتی ہے۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کیسے ہوتا ہے؟

دیگر تمام کینسروں کے برخلاف سروائیکل کینسر سوزئی نہیں ہے۔ سروائیکل کینسر آسانی سے منتقل ہونے والے ایک وائرس ہیومن پیپیلوما وائرس (Human Papillomavirus-HPV) کے باعث ہوتا ہے۔ HPV جنسی ملاپ کے باعث اور جنسی اعضاء کی ہلد کے ایک دوسرے سے ملنے کی وجہ سے منتقل ہو سکتا ہے۔ سروائیکل کینسر کا خطرہ پہلے جنسی ملاپ سے لے کر ساری زندگی تک لاحق رہتا ہے۔

80% بعد تک خواتین جنسی طور پر متحرک ہونے کے باعث HPV کا شکار ہو سکتی ہیں۔ جسم کا دفاعی نظام زیادہ تر HPV انٹیکشنز کا قدرتی طور پر خاتمہ کر دیتا ہے۔ تاہم بعض اوقات جسم اس وائرس کا خاتمہ نہیں کر پاتا جو بعد میں سروائیکل کینسر کا باعث بنتا ہے۔ ایک مرتبہ HPV انٹیکشن کا شکار ہونا اس بات کی علامت نہیں کہ مستقبل میں اس کا دوبارہ خطرہ نہیں ہے۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کی علامات کیا ہیں؟

سروکس (Cervix) کے ہیومن پیپیلوما (Human Papillomavirus-HPV) انٹیکشن کی کوئی علامات نہیں ہوتیں اس لئے آپ کو پتا نہیں چل سکتا کہ آپ اس انٹیکشن کا شکار ہو چکی ہیں۔ تاہم آگے جا کر سروائیکل کینسر اندام نہانی (Vagina) سے خون کا آواز اور ڈسچارج کا باعث بن سکتا ہے۔ جو کہ عام طور پر

نہ ہوتا ہو مثلاً جنسی ملاپ کے بعد خون کا آواز۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) سے تحفظ کے لئے آپ کیا کر سکتی ہیں؟

حفاظتی ٹیکے ایک خوشی کی خبر یہ ہے کہ حفاظتی ٹیکے کے ذریعے سروائیکل کینسر سے محفوظ ممکن ہے۔ حفاظتی ٹیکے سروائیکل کینسر سے بچاؤ کا بنیادی طریقہ ہیں۔ حفاظتی ٹیکے لگوانے کا بہترین وقت جنسی تعلقات کی شروعات سے پہلے ہے یعنی 10 سال کی عمر کے بعد حفاظتی ٹیکے لگوانے جاسکتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے HPV کے 80% بعد سے زائد انٹیکشنز سے تحفظ دے سکتے ہیں۔

### پاپ اسمیر (Pap Smear) (Pap Smear Test)

سالہا سال سے اسکریننگ یا پاپ اسمیر ٹیسٹ سروائیکل کینسر سے بچاؤ کا بنیادی طریقہ ہے۔ اس کے باعث سروائیکل کینسر کے واقعات اور اموات میں کمی سامنے آئی ہے۔ پاپ اسمیر ٹیسٹ سروکس (Cervix) میں کینسر سے پہلے ان خلیات کی نشاندہی کرتا ہے جو طبعاً نہ ہونے کی صورت میں سروائیکل کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔ پاپ اسمیر ٹیسٹ کا تاریل نہ ہونا HPV انٹیکشن کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ لہذا سروائیکل کینسر کے خلاف باقاعدگی سے اسکریننگ ضروری ہے تاکہ مرض کو پھیلنے سے روکا جاسکے۔ آئی گئے یہ سروائیکل کینسر سے تحفظ کا قانونی طریقہ ہے۔

پاپ ٹیسٹ (Pap Test) تمام خواتین کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ حفاظتی ٹیکے اور ان سے ساتھ ساتھ سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کے خطرے کو 94% بعد تک کم کر سکتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے ہلدی تھوکر اپنی آئندہ زندگی کو محفوظ بنائیں۔



# ورزش کے بغیر وزن گھٹانا

خواب و خیال کا قصہ نہیں

آج کی مصروف زندگی میں بے شمار لوگوں کو ورزش کرنے کا وقت نہیں ملتا یا وہ روٹین کی زندگی سے ہٹ کر کچھ کرنا نہیں چاہتے چنانچہ کھاتے پیتے اور بیٹھے بیٹھے کام کرتے رہنے سے فربہ ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب جسم پر چربی کی تہیں چڑھ چکیں تو انہیں ضائع کرنا اور گھٹانا آسان کام نہیں۔ سب سے پہلے قوت ارادی بیدار کیجئے اور پھر وزن کم کرنے کی اس حکمت عملی کو اختیار کیجئے۔

**سبز اور سرخ مرچ کھائیے:**

مرچوں میں موجود ایک Capsaicin ہوتا ہے ہمارے منہ میں جلن پیدا کرتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہی جلن ہمارے مدافعتی نظام کو متحرک رکھتی ہے۔ یوں پھر وہ مزید کیلوریز تیزی سے جلاتا ہے۔ سبز مرچ جتنی بھی کھائی جائیں کھالیں اس سے جسم میں حرارت جنم لیتی ہے۔



**کافی یا چائے پیجئے:**

کافی اور چائے میں شامل مادہ کیفین ہمارے مرکزی نظام اعصاب کو متحرک کرتا ہے لہذا ایک دن میں 98 سے 174 تک کیلوریز جلاتا ہے۔ کیلوریز جلانے کے ضمن میں چائے کافی سے زیادہ موثر ہوتی ہے۔ چائے میں شامل ایٹنی آکسیڈنٹ مادے Catechins کی وجہ سے مدافعتی نظام کو سرگرم کرتے ہیں۔



**فائبر سے موٹاپے کا مقابلہ کیجئے:**

ریشے (Fiber) میں ایسی خصوصیات موجود ہیں جو ہمارے جسم میں چربی کا گھلاؤ 30 فیصد تک تیز کر سکتا ہے۔ اس لئے دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ فائبر والی غذائیں کھاتے ہیں وہ کم ہی موٹے ہوتے ہیں۔ روزانہ سبزیوں اور پھلوں کی شکل میں 25 گرام فائبر کھالینا بہتر ہے۔



انسان اپنے فی پونڈ وزن کے حساب سے 80 ملی گرام تا ایک گرام پروٹین روزانہ استعمال کرے۔ گویا وہ ہر روز چربی سے پاک 3 اونس گوشت یا دو بڑے بیج مغزیات کھائے۔ یوں اسے پروٹین کی یومیہ مطلوبہ مقدار مل جائے گی۔ 8 گرام کم چکنائی والا دہی کھانے سے بھی یہ مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔



**کوشش کریں کہ نامیاتی غذا کھالیں:**

ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ نامیاتی یا دیسی غذائیں استعمال کریں یعنی وہ سبزیوں، اناج اور پھل استعمال کئے جائیں جو کیزے مار ادویات اور کیمیائی کھادوں کے بغیر اگائی جاتی ہیں۔ خاص طور پر آلو، سیب، آڑو، ناشپاتی، ساگ، گوبھی، چیری اور اسٹرابیری ویسی ہی خریدیے۔



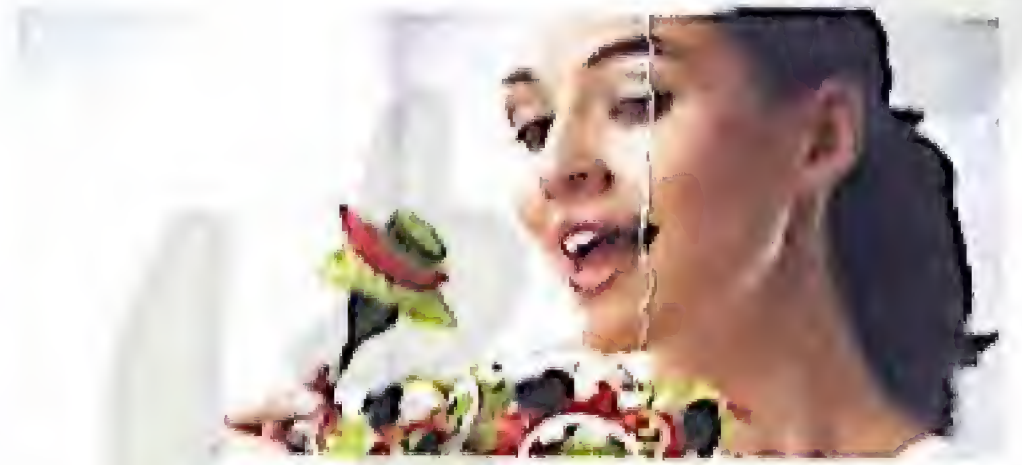
**چلئے پھرئے اور کھڑے ہو جائیے:**

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ہم جاگتے ہوئے تین یا چار گھنٹے تک بیٹھے رہیں اور کوئی سرگرمی نہ دکھائیں تو انزائمر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جن سے ہمارے بدن میں چربی کی مقدار اور کولیسٹرول کا توازن قائم ہوتا ہے۔ لہذا اس خامرے کو متحرک رکھنے اور مسلسل چربی جلانے کے لئے وقفے وقفے سے کھڑے ہوں اور تھوڑی بہت چہل قدمی کرتے رہیں۔



**وزن کم کرنے کے لئے فائدہ ہرگز نہ کیجئے:**

فائدہ مردانہ صحت پر بہت منفی اثر ڈالتا ہے کیونکہ یہ قوت مدافعت کو مست کردیتا ہے۔ تب وہ بڑی سستی سے چربی گھلاتے لگتا ہے تاکہ اسے ضائع نہ ہونے دے، لہذا مردوں کو چاہئے کہ وہ وزن کم کرنے کے لئے فائدہ نہ کریں بلکہ غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں، ایسی غذائیں جو انہیں مطلوبہ کیلوریز تو دیں اور چربی نہ چڑھائیں۔ فائدہ کو روزے سے تشبیہ دینا یا اس کے برابر سمجھنا صحیح نہیں ہوگا۔ روزے میں کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینے کی ممانعت بھی ہوتی ہے۔ عموماً جب وزن کم کرنے کے خیال سے فائدہ کیا جاتا ہے تو پانی یا جوس زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے اس سے فائدے کے بجائے الٹا نقصان ہوتا ہے جیسا کہ واضح کیا گیا ہے۔ روزے میں کچھ کھایا پیا نہیں جاتا پھر اس کا دورانیہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ طبی لحاظ سے روزوں کا ایک فائدہ زائد چربی گھٹانا بھی ہے۔



**نیند پوری کیا کیجئے:**

کم نیند لینے والے افراد عموماً فربہ ہوتے ہیں۔ پوری نیند لینے والی خواتین اور حضرات چاق و چوبند، مطمئن اور فعال ہوتے ہیں۔



**پروٹین زیادہ کھائیے:**

پروٹین ہمارے جسم کو فربہ ہونے سے روکتی ہیں۔ ماضی میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ پروٹین جسم کو فربہ کرتی ہیں چنانچہ جب ماہرین غذائیت نے ضابطہ بنایا کہ انسان فی پونڈ وزن کے لحاظ سے روزانہ 0.32 گرام پروٹین ہی لے لیکن جدید تحقیقات کی رو سے پروٹین کی یہ مقدار بہت کم ہے۔ اب ماہرین اس خیال پر متفق ہیں کہ ہر



# موٹاپا

## توانائی کا دشمن

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لئے بے شمار نعمتیں پیدا کی ہیں۔ لیکن انسان نے ان نعمتوں کا بے جا استعمال کر کے اپنی زندگی اجیرن بنا لی ہے۔ موٹاپا دراصل ایک ایسا عذاب ہے جس میں ہم خود جان بوجھ کر مبتلا ہوتے ہیں۔ گوشت کا پہاڑ کسی صورت بھی جاذب نظر نہیں ہوتا۔ بے ڈول اور موٹی توعد آپ کی شخصیت کو بری طرح مسخ کر دیتی ہے اس کو بیماری سمجھنا چاہئے۔ بیماری بھی ایسی جو خوبصورتی اور توانائی کی دشمن ہے۔ قرآن نے صرف تین الفاظ میں پورے جسمانی نظام کی بہتری کے لئے ارشاد فرمایا: ترجمہ: کھاؤ اور پیو اور زیادتی نہ کرو۔

ہوتے ہیں تو پہلے سے زیادہ موٹا ہوتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے سب سے ضروری ارادہ ہے جس پر پورے یقین کے ساتھ عمل کرنا چاہئے کہ دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ دراصل خواہشات پر قابو پانا ہی اس کا علاج ہے۔

### غذا کے اہم جزئیات

#### کاربوہائیڈریٹ

اس کا کام جسم کو توانائی پہنچانا ہے۔ دماغ بھی گلوکوز کی شکل میں اپنی ساری طاقت اسی سے حاصل کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ تمام نشی اشیاء میں وافر مقدار میں موجود ہیں جن میں تمام پھل بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ تمام اناج، چاول اور زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی ان واضح ہدایات کے بعد ہمیں کھانے پینے کے آداب معلوم ہو جانے چاہئیں۔ یعنی ہر چیز کا کھانا اور پینا صرف اس وقت نقصان دہ ہے جب اس میں زیادتی کی جائے۔ ہمارا یہ حال ہے کہ ہر کھانا یہ سمجھ کر کھاتے ہیں کہ جیسے یہ آخری کھانا ہے۔ نتیجہ مختلف بیماریوں اور موٹاپے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ موٹے لوگ کھانے کے بڑے شوقین ہوتے ہیں جب انہیں کم کھانے کا مشورہ دیا جائے تو ایسے گھور کر دیکھتے ہیں کہ جیسے کھانے کے ساتھ ساتھ آپ کی بھی تکہ بوٹی چبا رہے ہوں۔ موٹے لوگوں کو سمجھانے کے لئے ضروری ہے کہ ان کو موٹاپے کے نقصانات کے متعلق تفصیل سے بتایا جائے کہ اس سے بلند پریشر، ہارٹ ایک، معدوری، ذیابیطس، پتے کی تکلیف، جوڑوں کے درد وغیرہ لاحق ہو سکتے ہیں اور زندگی عذاب بن سکتی ہے۔ اچھی صحت کے لئے ہمیں ایک متناسب جسم اور قوی ذہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی نشوونما کے لئے قدرت نے اہم اجزاء کھانے اور پینے کی چیزوں میں مہیا کئے ہیں جن کی زیادتی ہمیں مختلف بیماریوں میں مبتلا کرتی ہے اور اس کے سبب ہم موٹاپے اور وزن کی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھئے کہ بھوکا رہنے سے وزن کم نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ عارضی فعل ہے جب دوبارہ کھانے کی طرف راغب



#### پروٹین

اس کا کام پٹھوں کی نشوونما اور جسم کے تمام اعضاء کو رہنا ہے۔ پروٹین دودھ، شنگ، میوہ جات، دالیں، گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

#### چکنائی

چکنائی کو لیسنرول اور بہت سے ہارمونز بنانے کے کام آتی ہے جو کہ انسانی





## موٹاپا یا وزن کم کرنے کے لئے متوازن غذا

غذا میں کم سے کم استعمال ہوں

گائے کا گوشت

گردہ پلٹی، مفر

بیکری کی تمام اشیاء

ذیری کی تمام اشیاء

شکر ہر شکل میں

خشک میوہ جات

متوازن غذا

بغیر چھنے ہوئے آنے کی ایک دقت میں ایک روٹی

بغیر چکنائی کا دودھ اور ری

ایک چمچ شہد پانی میں ملا کر روزانہ صبح

مرغی ایک کلو وزن کی 10 اونس تک

بکری کا گوشت 5 تا 7 اونس

چاول کو ابال کر پانی پھینک دیں

24 گھنٹوں میں 20 گلاس پانی اور گڑ کا استعمال بھی بھار

تمام ہزیاں، دالیں چھلکوں والی، تمام پھل مگر کیلا، آم، انگور کم سے کم

مشروبات

صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ غدد کے لئے بھی چکنائی بہت ضروری ہے۔ چکنائی روغنیات، بالائی، مکھن، انڈا، روغن والے جج، میوہ جات اور تمام نشاستہ والی اشیاء میں موجود ہوتی ہے۔

## وٹامن اور منرل

یہ ہمارے جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں ان کی کمی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ یہ ہزریوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ موٹاپے اور بیماریوں کے یوں تو بہت سے اسباب



ہو سکتے ہیں لیکن ان میں سرفہرست اور اہم سبب غذا کی زیادتی یا مناسب غذا کا نہ ہونا ہے۔ یعنی وزن بڑھنے کی بنیادی وجہ غذا کا غیر متوازن ہونا ہے۔ اگر ورزش بھی نہ کی جائے تو پھر عذاب میں مبتلا ہونے سے کون روک سکتا ہے۔

وزن بڑھنے میں دو چیزیں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں ایک نشاستہ اور دوسری چکنائی۔ بد قسمتی سے ہماری غذا کا زیادہ حصہ نشاستہ اور چکنائی پر ہی منحصر ہوتا ہے جو اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کئے جائیں تو چربی میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور یہ جمع شدہ چربی جسم کو بے ڈول اور بد نما بنا دیتی ہے۔

مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اگر اختیار کی جائیں تو نہ صرف موٹاپے سے چھٹکارا مل جائے گا بلکہ صحت بھی قابل رشک ہو جائے گی۔

• جسم کے لئے غذا ایک لازمی جز ہے۔ اس کو چھوڑ دینا یا بہت کم کر دینا بڑی سنگین غلطی ہے۔ تمام امراض کا علاج دواؤں سے کیا جاسکتا ہے لیکن موٹاپے کا علاج دواؤں کے ذریعہ کارگر نہیں ہوتا۔ ہر اخبار اور سب رسالوں میں وزن گھٹانے والی ادویات کا اشتہار ضرور ہوتا ہے لیکن ان میں اکثر دوائیں مہلک اثرات رکھتی ہیں۔ سلنگ سینئر بھی فائدہ کشی کے ذریعہ وزن کم کر دیتے ہیں لیکن وہ لوگ نہ صرف چہرے کی بشاشت اور رونق ختم کر دیتے ہیں بلکہ خود کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر لیتے ہیں اور اچھی خاصی صورت کو بد نما بھی بنا دیتے ہیں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ہونٹوں کی رنگت پھلکی ہو جاتی ہے اور جسم کمزور ہو جاتا ہے۔

## یاد رکھئے دبلا ہونا ایک الگ چیز ہے اور کمزور ہونا الگ بات ہے

• غذا میں چربی پیدا کرنے والی چیزیں یعنی نشاستہ و چکنائی کم کر دیئے جائیں۔ مثال کے طور پر روٹی اور چاول کم کر دیئے ہیں تو تازہ یا ابلی ہوئی

ہزیاں بڑھادی جائیں۔ زمین کے اندر پیدا ہونے والی ترکاریوں سے پرہیز کیا جائے۔ سلاڈ کے پتے، نمناخ، کھیرا، بند گوبی اور نگوری بہت مناسب رہیں گی۔

• دالیں چھلکے کے ساتھ پکائی جائیں اور شکر بالکل بند کر دی جائے۔ کبھی کبھار گڑ کھانے میں کوئی حرج نہیں۔

• ہزریوں کے پکانے کے طریقوں کی بھی اصلاح ضروری ہے انہیں دیر تک پانی میں رکھنے یا بہت زیادہ دھونے سے ان کے ضروری نکلیات اور اہم غذائی اجزاء پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

• غذا کو بہت جیسی آٹج پر پکانا چاہئے جس سے نہ صرف وہ خوش ذائقہ ہوتی ہے بلکہ اس کی غذائیت بھی کم ضائع ہوتی ہے۔

• جس طرح زندہ رہنے کے لئے غذا کی ضرورت ہے اسی طرح صحت

کے لئے مناسب ورزش ضروری ہے۔ پیدل چلنا، سوئمنگ، یوگا یہ تمام

ورزش کے زمرے میں آتی ہیں۔ صبح کے وقت ورزش سے ہمیں آکسیجن

کی وافر مقدار ملتی ہے جو ہمارے پیچھے ہڑوں کے لئے نہایت ضروری

ہے۔ خون کا دوران جسم کے ان حصوں تک پہنچ جاتا ہے جہاں عام

حالت میں نہیں پہنچتا۔ عضلات، اعصاب، رگ پٹوں اور دماغ میں

طاقت آ جاتی ہے۔ نظام ہضم درست رہتا ہے اور جمع شدہ چربی استعمال

ہو جاتی ہے ورنہ یہی چربی پیٹ پر اور کولہوں پر جمع ہو کر جسم کو بد نما بنا دیتی

ہے۔

## چند مفید نسخے:

اوپری دی ہوئی ہدایات کے ساتھ وزن کم کرنے کے لئے چند منتخب نسخے جات درج ذیل ہیں۔



صبح و شام ایک عدد لیموں، ایک گلاس پانی میں ٹھوکر استعمال کریں۔



دو چمچ اسپنول کی بھوسی صبح اور شام استعمال کریں۔



نہارنہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پییں۔



# چھلکے بھی ہوتے ہیں سجانے کے لئے

نارنجی کھا چکیں تو موسم بتی بنائیں



گھری ترین و آرائش میں پھلوں کے چھلکوں کا بھی کردار ہو سکتا ہے یہ بات ہرگز اچھے کی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر نارنجی کے چھلکے جو اپنی رنگت اور بھنی بھنی خوشبو کی وجہ سے ہمارے دماغ کو تازگی بخشتی ہے۔ اس کے چھلکوں کو پھینکنے کے بجائے مختلف Crafts بنانے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ نارنجی کیٹزل، یہ نہایت آسان اور دلچسپ کرافٹ ہے۔ اسے آپ سالگرہ پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے گھری بالکونی کو سجا سکتے ہیں حتیٰ کہ تہواروں کے موقع پر بھی آرائش کے نقطہ نظر سے رکھ سکتے ہیں۔

ایک کٹ دیکھیں۔ اب اپنے ہاتھوں کی مدد سے چھلکوں کو آرائشی سے ملھ کر لیں لیکن چھلکے توڑنے نہ پائے اسے کپ کی شکل میں تراش لیں۔ چم کی مدد سے چھلکے کو پیچھے کی طرف دھکیل کر آرام سے اٹھادیں۔ اس کے بعد چھلکوں کو اندر سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

یہ خیال رہے کہ نارنجی کے چھلکے درمیانی موٹی نس جس سے قاشیں بڑی ہوتی ہیں اسے نہ کاٹیں۔ کیونکہ یہ کیٹزل جوڑنے میں حق کے طور پر استعمال ہوگی۔ اب نارنجی کے نچلے پالہ خول میں تھوڑا سا تیل انڈیل دیں۔ تیل کی مقدار کو حق سے تھوڑا کم کر لیں۔ نارنجی کیٹزل کو جوڑنے کے لئے چم کی مدد سے تھوڑا سا تیل حق پر پکائیں اور باجس سے حق جلا دیں۔ نارنجی کیٹزل روشن ہو جائے گی۔ جتنے زیادہ حق کا سائز ہوگا کیٹزل اتنی ہی دیر تک بجتی رہے گی اور اس کے چھلکوں سے پھوٹے والی دھڑیہ خوشبو سے سارا گھر جگمگ جائے گا۔

- بڑے سائز کی نارنجیاں
- تیز دھار والا چاقو یا چھری
- کوئٹ آئل یا ہینڈل آئل
- باجس
- چھوٹا چم

## ترکیب:

سب سے پہلے تیز چاقو یا چھری کی مدد سے نارنجی کے درمیان سے گولائی میں

گھری ترین و آرائش میں پھلوں کے چھلکوں کا بھی کردار ہو سکتا ہے یہ بات ہرگز اچھے کی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر نارنجی کے چھلکے جو اپنی رنگت اور بھنی بھنی خوشبو کی وجہ سے ہمارے دماغ کو تازگی بخشتی ہے۔ اس کے چھلکوں کو پھینکنے کے بجائے مختلف Crafts بنانے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ نارنجی کیٹزل، یہ نہایت آسان اور دلچسپ کرافٹ ہے۔ اسے آپ سالگرہ پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے گھری بالکونی کو سجا سکتے ہیں حتیٰ کہ تہواروں کے موقع پر بھی آرائش کے نقطہ نظر سے رکھ سکتے ہیں۔ نارنجی کیٹزل بنانے کے لئے جو سامان درکار ہے:

## ارو ما تھراپی کے لئے بہترین انتخاب:

وٹامن C کے اثرات کے لئے نارنجی کیٹزل میں اپنی پسند کے کسی بھی خوشبودار تیل کے چند قطرے شامل کر لیجئے جیسے کہ Neroli، Petitgrain آئل وغیرہ اس مقصد کے لئے آئیڈیل ہیں کیونکہ انہیں نارنجی کے درخت کے مختلف حصوں سے کشید کیا جاتا ہے۔ جب آپ نارنجی کا حق والا پالہ خول اتاریں تو اس میں زیتون کا تیل ڈالنے کے بعد فوری طور پر نہ جلائیں بلکہ اسے ایک دو منٹ تک یونہی رکھا رہنے دیں۔ آپ ویکس کی کہ نارنجی کا خول تیل کی اچھی خاصی مقدار جذب کر لے گا جس سے اس کی روشنی اور بھی بڑھ جائے گی۔ جب تک تیل نارنجی کیٹزل میں جذب ہو آپ اس کے اوپری خول کو سجالیں۔ نارنجی کے اوپری خول کو مختلف طریقوں سے سجا کر خوبصورت اور دیدہ زیب بنایا جاسکتا ہے۔ سترے یا کسی دوسرے ذریعے کا کٹر لے کر اسے اوپری خول میں پست کر کے وہ شکل بنالیں۔ جب آپ اسے نچلے خول پر رکھیں گی تو ان سوراخوں میں سے ٹھنڈی ہوئی روشنی ماحول کو اور بھی دلچسپ بنا دے گی۔ اسی طرح آپ اوپری خول پر کوئی ڈیزائن بنا کر یا گول سورخ کر کے اطراف تھوڑی تھوڑے قاصلے پر ایک ایک لوٹک پست کر دیں اس طرح نارنجی کیٹزل مزید خوبصورت دکھائی دے گی۔







## ڈائپر ایک بہترین سہولت

مگر یہ ہر وقت نہ پہنائے جائیں

راحت شہناز

نازک جلد زیادہ حساس ہو سکتی ہے یعنی انفیکشن ہو سکتا ہے جو کہ بچوں کی جلد پر پھیل بھی سکتا ہے۔

ریشم کیوں اور کب ہوتے ہیں؟

یہ عموماً آٹھ سے دس ماہ کی عمر کے بچوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ خاص طور پر ان بچوں میں جنہیں صاف ستھرا نہ رکھا جائے اور بار بار ان کے ڈائپر تبدیل نہ کئے جاتے رہیں۔ خاص کر ڈائپر یا کی صورت میں تو بچوں کو زیادہ متاعی سترائی سے رکھے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایسے بچے جو خفوں غذا کا استعمال کرنے لگیں یا انہیں اسٹی بائیٹک دوا دی جا رہی ہو۔ یہ دوا جسم میں خمیری آرگنزم پیدا کرتی ہے اس لئے بھی جلد بہت جلد متاثر ہوتی ہے۔ اس لئے اگر آپ بچے کو ڈائپر ریشم کی اذیت سے بچانا چاہتی ہیں تو ان کے ڈائپر کو گیلیا ہوتے ہی تبدیل کر دیں۔

ڈائپر اور اس کے لاسٹک کو اس قدر سخت نہیں ہونا چاہئے کہ وہاں سے بچے کا پیٹ دبے اور ہوا کا گزر نہ ہو۔

اگر آپ سردیوں میں نیم گرم پانی میں تولیے کو ڈبو کر بچے کو صاف کر لیتی ہیں تو پھر ہفتے میں ایک بار نہلا تا کافی ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق پیدائش کے پہلے سال ہر بچے کو ہفتے میں کم از کم دو نہلا تا کافی ہونا چاہئے۔

نہلانے کے بعد کسی اچھی کپڑی کا یا بالرک موٹے لکڑی یا بے بی کریم لگائی جائے تو اچھا ہے۔ البتہ ٹیلکس پاؤڈر غیر ضروری طور پر نہ لگایا جائے کیونکہ یہ پاؤڈر محض جمالیاتی تسکین کا ذریعہ ہے اس سے جسم کی خوبصورتی یا کھار میں کوئی نمایاں فرق نہیں آتا۔ بلکہ گیلے بدن پر پاؤڈر چھڑک کر فوراً ڈائپر یا کپڑے پہنا دینے سے بھی ریشم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ڈائپر یا کپڑے کا انتخاب ضرور ہے مگر احتیاط سے اس کا استعمال حریہ توجہ طلب ہے۔

حساب سے تبدیل کریں اور صفائی کا عمل دو ہر اک کچھ دیر ٹکٹ سی میں رہنے دیا جائے۔ بچے کو قدرتی ہوا اور روشنی بھی درکار ہوتی ہے۔ اگر بچے کو بخار آ رہا ہو تو اس کے پیشاب کے دورانے میں کی واقع ہو سکتی ہے۔ پریشان نہ ہوں، بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر سے چیک اپ کرائیں وہ بخار کی دوا دیتے ہوئے اس کیفیت کو یقیناً مد نظر رکھتے ہیں۔

تندرست اور بیمار بچے کا فرق

بچے کا پیشاب بھی اسے تندرست اور بیمار ظاہر کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ رنگ اگر ہلکا پیلا ہے تو فکر کی بات نہیں لیکن اگر زردی مائل ہے تو بچے کی غذا پر دھیان دیجئے۔ کیا وہ دودھ پانی، جوڑ یا میٹھ کئے ہوئے پھل نہیں لے رہا؟ پہلی فرصت میں بچے کو اسپتال سے بچانے کی فکر کیجئے۔ اس کے علاوہ بچے کا پیشاب انتہائی گاڑھا ہو تو یہ صورتحال بھی سنبھالی جانی چاہئے۔ مائع شکل کی غذاؤں میں اضافہ کیجئے تاکہ بچے کا نظام ہاضمہ بہتر انداز میں اپنا کیمیائی عمل جاری رکھے۔

کبھی ڈائپر گیلیا نہ باندھئے

کیونکہ گیلے ڈائپر کی وجہ سے جلد پر ریشم پڑ جاتے ہیں بعض اوقات یہ بہت شدید ہوتے ہیں اور انہیں ٹھیک ہونے میں چار گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں۔ گیلیا ڈائپر زیادہ دیر تک بچے کو نہ پہنایا جائے کیونکہ اس میں موجود یورین ڈائپر میں جذب ہو کر ایسے کیمیکلز بناتا ہے جو بچے کی جلد پر خارش یا دانے بنا سکتا ہے۔ اسی طرح پوٹی سے بھر ا ہوا ڈائپر زیادہ دیر پہنانے کی وجہ سے بھی بچے کی

بازار میں آپ کو کئی ناموں سے ڈائپر ملتے ہیں۔ ان کے انتخاب سے قبل اس بات کا جائزہ ضرور لے لیں کہ اس کی ساخت اور بناوٹ آرام دہ ہے یا نہیں؟

کچھ خواتین ڈائپر کے بجائے ٹکٹ استعمال کرتی ہیں تو اسے بھی گرم پانی سے دھو کر کھل لیا جائے اور اس میں ڈرنجٹ وغیرہ نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات ڈرنجٹ کے بچے ہوئے ذرات بھی گیلیا ہونے کے بعد بچے کی جلد کو متاثر کرتے ہیں۔

بچے کا ڈائپر یا کپڑے تبدیل کرنے سے قبل تمام ضروری چیزیں اپنے قریب رکھ لیں تو بہتر ہوگا۔ خاص طور پر رات کے وقت ڈائپر وغیرہ پلنگ کے قریب رکھیں تو بہتر ہے۔ قمراس میں نیم گرم پانی، ہینچر ٹاول یا کٹن بال بھی ضرور ساتھ رکھیں۔

بچہ دار مائیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی روٹی کے چھوٹے چھوٹے کو لے بنا کر ایک ڈبے میں محفوظ کر لیتی ہیں۔ یہ بچے کے نازک اعضاء کو دھونے اور پونچھنے کے کام آتے ہیں۔ بچے کی ٹانگیں پشت اور پی ریشم کی جگہ پر بڑی احتیاط سے صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کو صاف کر لیا تو نرم ہاتھوں سے تھوڑی سی مقدار میں پیٹرولیم جیلی لے کر بدن پر مل لیا جائے عموماً بچے ہر دوسرے گھنٹے سے دن میں چار، پانچ اور کچھ چھ مرتبہ بھی یورین خارج کرتے ہیں۔

ماؤں کے لئے ضروری ہے کہ ڈائپر بھی اسی





## سیلیبریٹی شیفز میں اچھا اضافہ ماہین خان

یوں تو محنت اور محبت سے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن کسی فوڈ چینل پر پکانے کی ذمہ داری نبھانے والی ہستی انتہائی غیر معمولی تخلیقی صلاحیتوں کی مالک ہوتی ہے۔ مقامی چینل پر پروفیشنل شیفز میں ایک نیا چہرہ متعارف ہوا ہے۔ آپ کا نام ماہین خان ہے۔ چینل کی انتظامیہ کا کہنا ہے کہ وہ جتنی محبت اور اپنائیت سے کھانا پکانا سکھاتی ہیں اگر آپ ایک بار ان کا پکایا ہوا کھانا چکھ لیں تو واقعی انگلیاں چاٹتے رہ جائیں اور پھر یوں ہوا کہ جس روز ہم ان کا انٹرویو کرنے چینل پر گئے اس روز وہ چلی گارلک پرائز بنا رہی تھیں اور راہداری سے گزرتے ہوئے پہلا استقبال اسی مہک نے کیا بہر حال آپ ماہین سے تعارف حاصل کیجئے۔ آپ بھی یقیناً اس دلچسپ شخصیت کی مالکہ سے مل کر خوشگوار تاثر لیں گے۔

”اپنے کیریئر کا آغاز کہاں سے کیا اور آپ کی پیشہ ورانہ تربیت کہاں ہوئی؟“

”کوئٹہ کا شوق تو اسکول اور کالج کے زمانے سے ہو گیا تھا۔ کیریئر بہت بعد میں بنا اس سے پہلے میں بینکنگ کے شعبے سے وابستہ تھی۔ میں نے دنیا کے کئی ملکوں کی سیاحت کی ہے اور ہر جگہ سے بینکنگ اور کوئٹہ کے مختلف شارٹ کورسز کئے ہیں۔ مثال کے طور پر دفنی امریکہ، برطانیہ اور دیگر ممالک میں جہاں کہیں جاتی وہاں کلری اسکولز کے لئے وقت نہ نکال پاتی تو وہاں آنے والے شیفز صاحبان سے کچھ Tips لے لیتی۔ باقی انٹرنیٹ اور دنیا بھر کے کھانا پکانے سکھانے والے اسکول اور ادارے میرے استاد ہیں۔ اس ضمن میں کچھ بین الاقوامی کتب نے بھی بہت متاثر کیا۔ میں نے کتابیں پڑھ کر بھی پکانا سیکھا ہے اور اپنے معیار کو بہتر بنایا ہے۔“





”کیا کتابوں کی مدد سے کھانا پکانے میں مدد مل سکتی ہے؟“

اور کیلیننگ ریسپیجز کی مدد سے سیکھی جاسکتی ہے؟“

”بالکل سیکھی جاسکتی ہے بشرطیکہ لکھنے والے نے ایک ایک قدم پر آپ کی صحیح رہنمائی کی ہو۔ بیرون ملک شائع ہونے والی کتب اسی لئے اعلیٰ معیار کی ہوتی ہیں کہ وہاں ریسپی رائٹر گوشت سبزی دھونے کے لئے اعلیٰ معیار کی ہوتی ہیں کہ وہاں ریسپی رائٹر گوشت سبزی دھونے سے لے کر پکانے کے ہر مرحلے تک قارئین کی معاونت کرتے ہیں۔ میں نے بھی مختصر معیار کے جتنے کورسز کئے تمام میں شیفر نے پکانے سے پرزائش تک ہر مرحلے پر تفصیل سے سمجھایا اور چھپی ہوئی کتب فراہم کر کے اسی ترکیب کو باقصور شکل میں ہمیں سکھایا۔ یہاں بہت کم شیفر یا ادارے اتنے خلوص سے طلباء و طالبات کے لئے مواد پیش کرتے ہیں چونکہ میں نے اس قدر محویت سے کھانا پکانا سیکھا ہے اسی انیائیت سے اب فی وی پر اپنے ناظرین کو سکھارہی ہوں۔“

”یہاں آپ کا خاص شعبہ یا میلان کیا ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ جب آپ ورکنگ وائف ہوں یا نو سے پانچ بجے والی ملازمت کے ساتھ ساتھ بچوں کی تربیت بھی کر رہی ہوں تو ایسے کھانے بنائیں گی جو کم وقت میں بنیں اور جنہیں بچے بھی رغبت سے کھالیں شوہر بھی تعریف کریں اور بزرگ بھی اطمینان محسوس کریں اور سب سے بڑھ کر یہ کم خرچ اور توانائی بھرا میو ہو تو یہاں فی وی پر بھی میری یہی کوشش ہے کہ دیسی کھانوں کے ساتھ ساتھ ماڈرن بیکلنگ اور غیر ملکی کھانوں کو بھی بنانا سکھاؤں۔ زندگی بہت تیز رفتار ہو چکی ہے اب ہر خاتون چاہتی ہے کہ آسان اور جھٹ پٹ بننے والی تراکیب آزمائیں اور لمبے لمبے ناموں اور طویل ترین اجزاء سے یوں بھی لوگ گھبرا جاتے ہیں۔ ریسٹورنٹس میں جانے والے بھی اب مایوس ہونے لگے ہیں۔ ایک ہزار روپے سے کم شاید ہی کوئی شاندار ڈش ملتی ہو اور وہ بھی مقدار میں کم ہوتی ہے۔ ٹیلی ویژن پر شیفر انمی ڈشز کی تراکیب سکھانے لگے ہیں تاکہ آپ گھر بیٹھے انہیں سیکھیں اور جب کم پیسے میں اچھی خاصی مقدار میں کوئی کھانا تیار کر لیں اور انہیں ایک یا دو افراد سے زائد بھی کھائیں تو اطمینان محسوس کر سکیں گے۔ مہنگائی بھی کس قدر بڑھ گئی ہے۔ بازار جا کے کھانا اور پھر تسلی کا بھی نہ ہونا تکلیف دہ احساس ہے۔ میں اسی لئے ہر شیفر کے پروگراموں کو دیکھتی تھی تاکہ ان کے Tips لے سکوں کیونکہ پکانے میں تو آخری حد ہی کوئی نہیں، اس قدر ہمہ جہتی ہے کہ آپ ایک ہی چیز کو ڈیڑھ سو طریقوں سے بنا سکتی ہیں۔ ہمارے چار بنیادی مصالحوں سے ہی متعدد چیزیں بن جاتی ہیں۔ زندگی مشکل اور پیچیدہ ہو رہی ہے کم از کم خوراک اور غذا کو تو سادہ اور صحت بخش ہونا چاہئے۔ مجھے ذاتی طور پر سبزیاں پسند ہیں تو اس لئے میں انہیں سٹرفرائیڈ شکل میں پکانا سکھاتی ہوں تاکہ دیر تک پکاتے رہنے سے کس سبزی کی رنگت خراب نہ ہو اور غذائیت ضائع نہ ہو۔ تیل میں بھی ڈالڈا ویو آئل ہی استعمال کرتی ہوں کیونکہ دو ٹیبل اسپون اولیو آئل میں بھر پور ڈش بن سکتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ میں فوائد پر بھی گفتگو کرتی

ہوں۔ گوکہ میرے کچھ ناظرین ممکن ہے مجھ سے بہتر معلومات رکھتے ہوں لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کچھ بالکل ہی فوائد سے ناواقف ہوں یا انہیں اس ڈش کا نام ہی معلوم نہ ہو اور وہ پروگرام کی مدد سے اسے سیکھیں لہذا میں ٹھہر ٹھہر کر ایک ایک Step بتاتی جاتی ہوں۔ اب تک مجھے اچھا ہی رسپانس ملا ہے۔“

”ایک شیف کو تصوراتی طور پر کیسا ہونا چاہئے؟“

”اسے اپنے کام سے جنون کی حد تک مشق تو ہونا ہی چاہئے۔ ضروری نہیں کہ وہ کسی ادارے سے فارغ التحصیل ہی ہوں اگر تحقیق کر کے کچھ سیکھتے ہیں تو بھی اپنے فن کے ماہر ہو سکتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی یہ حالات رہے کہ میں نے وراثت میں نانی اور امی جان کے تجربوں کو بنیاد بنایا اور پھر دنیا بھر کے اچھے پکانے والوں کے پروگرام اور کتابیں دیکھ کر سیکھا۔ امریکن اور آسٹریلیان کے ماسٹر شیفر سے Tricks اور Tips سیکھیں اور چینیج کی طرح خود کو منوایا۔ اب بھی میرا ارادہ ہے کہ میں ان جیسے پروگراموں میں بھی شرکت کروں اور پاکستان کا نام روشن کر سکوں تو اس سے اچھا کام کیا ہوگا۔“

انٹرنیٹ اور دنیا بھر کے کھانے  
سکھانے والے اسکول اور ادارے  
میرے استاد ہیں، کتابیں پڑھ کر بھی  
پکانا سیکھا جاسکتا ہے بشرطیکہ لکھنے والے  
نے ایک ایک قدم پر صحیح رہنمائی کی ہو

”پاکستان کا ماسٹر شیف کتنا معیاری تھا کیا ایسے  
پروگرام مزید ہونے چاہئیں؟“

”بالکل ہونے چاہئیں۔ اس تصور کو بہت ترقی یافتہ شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ اگر مجھے موقع ملے تو میں بڑے دل سے اس کا حصہ بننے کے لئے تیار ہوں۔ اس طرح میرے کام میں مزید نکھار آئے گا میں کچھ اور بھی سیکھ سکوں گی۔“

”آپ کے پروگرام کا نام ذائقہ، صبح ماہین کے  
ساتھ ہے اور براہ راست پیش کیا جاتا ہے اس کا  
میو کون بناتا ہے؟“

”نام سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ جیسے اس پروگرام میں ناشتے ہی بتائے

جاتے ہوں گے۔ ناشتے میں بھی خاصی درائی آچکی ہے میں انگلیش ناشتوں پر کام کر رہی ہوں اور میو میں خود بناتی ہوں جس میں ٹیٹھے اور ٹیکین دونوں ہی کھانے شامل ہوتے ہیں جیسے کاجو کا حلوہ، سوگ کی دال کا حلوہ مختلف منٹائیاں اور ٹائلین کھانے بھی میو میں شامل ہیں۔ ابھی تو دو ماہ ہی ہوئے ہیں اس پروگرام کو شروع ہوئے۔“

”آپ نے دیگر فوڈ چینل بھی دیکھے ہوں گے کونسا  
بہتر ہے؟“

”مجھے اس چینل پر عزت بھی ملی اور محبت بھی اس لئے مجھے اور کوئی نہیں بھایا۔ یوں بھی میں زیادہ کام کر کے اپنی فیملی کو ڈسٹرب نہیں کرنا چاہتی۔ میں دن کے پہلے صبح میں بچوں کو اسکول بھیج کر ان کے لوشن سے پہلے پہلے گھر جانا چاہوں گی تاکہ باقی وقت میں بچوں کی تعلیم ان کے ہوم ورک، تفریحات اور دیگر ذمہ داریوں سے عہدہ برآں ہو سکوں۔ میں ہر کام خوش اسلوبی سے تکمیل کو پہنچاتی ہوں۔ بچوں کو نظر انداز کر کے کوئی کیریئر جاری نہیں رکھ سکتی۔ میں نے بینک کی ملازمت چھوڑی ہی اس لئے ہے کہ انہیں وقت دے سکوں۔ اس ملازمت میں صبح سے نکل کر رات کو آٹھ آٹھ نو بجے گھر کی شکل نظر آتی تھی۔ ایسا کام دوبارہ نہیں کر سکوں گی۔“

”کسی شیف کو آئیڈیل سمجھا یا کسی نے متاثر  
نہیں کیا؟“

”ہر شیف اپنی جگہ پر اہم ہے چاہے وہ قومی ہو یا بین الاقوامی۔ تمام شیفر سے کچھ نہ کچھ سیکھا ہی ہے۔ میں اب بھی خود کو طفل کتب سمجھتی ہوں اور ہر کسی سے انسپریشن لیتی ہے۔ جس طرح بیکلنگ کے پس منظر میں پوری ایک سائنس الٹا ہے اسی طرح کوکنگ بھی ایک سائنس ہے جسے سمجھ کر ہی آپ اس فن کے آرٹسٹ ہو سکتے ہیں۔“

”سنا ہے کہ آپ بچوں کے لئے سر پروگرامز بھی  
کرتی ہیں؟“

”صرف 10 بچوں پر مشتمل یہ کلاس ہوتی ہے جس میں 4-10 سال کی عمر کے بچے ہوتے ہیں۔ یہ بچے بیکلنگ میں دلچسپی لیتے ہیں۔ میرے اپنے بچے بھی کوکنگ میں میرے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں اور اب تو سب ہی جانتے ہیں کہ بیکلنگ میں پڑا لڑائی اور دیگر ٹیکین ڈشز کے ساتھ ساتھ کوکیز، کیک، پیسٹریز اور ہزاروں اقسام کی چیزیں بن سکتی ہیں۔ میرے پاس ایک ایسی ماں آئیں جو اپنی بارہ برس کی بیٹی کو کوکنگ سکھانے لائیں اس عزم کے ساتھ کہ میں اسے ماسٹر شیف آسٹریلیا کے مقابلوں کے لئے تیار کر دوں۔ لوگوں میں اب ان پروگراموں کے سبب اس قدر شعور آتا جا رہا ہے کہ کوکنگ بھی کسی دوسرے فن کی طرح مکمل آرٹ ہے جسے صلاحیتوں اور علم و قابلیت کو شیئر کر کے بھی سیکھا جاسکتا ہے۔“



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





چمڑے کے فرنیچر کا کیا کہنا

اگر آپ بھی لیڈر کے صوفے خریدنا چاہتی ہیں تو یہ تحریر آپ کے لئے ہے

یوں تو چمڑے یا Leather کا استعمال نیا نہیں ہے۔ تاریخ میں ایسے بہت سے شواہد ملتے ہیں جب جانوروں کی کھالیں تن ڈھانپنے کے علاوہ اوڑھنے پھونے کے طور پر استعمال کی جاتی تھیں لیکن تہذیبوں کے ارتقاء کے بعد چمڑے کی کئی گھریلو اشیاء اور ذاتی استعمال کے لباس مثلاً جیکٹس، کوٹ، اور کوٹ اور ہینڈ بیگز کے علاوہ ہزاروں چیزیں اور بھی بہر حال ہم بات کریں گے لیڈر کے فرنیچر کی جو اپنی پائیداری اور کشش کے باعث خاصا مقبول ہے۔

### احتیاطی تدابیر

• اگر آپ نے بلایاں پال رکھی ہیں تو انہیں خصوصاً لیڈر کے صوفوں سے دور رکھئے کیونکہ یہ نہیں جانتیں کہ آپ کا فرنیچر کس قدر قیمتی ہے یہ اپنے بچوں سے کھال اڈھیر کر رکھ دیتی ہیں۔ آپ پالتو جانوروں کو بیٹھنے اور سونے کے کمروں میں داخل نہ ہونے دیں۔

• چھوٹے بچوں کو یو یو اور فرنیچر پر ڈرائنگ کے جوہر دکھانے کی سرگرمی بھلی لگتی ہے ایسے چھوٹے بچوں کے ہاتھ میں جہاں چین اور سینسلر دیکھیں پیار سے لے لیں بچوں کو تلقین کریں کہ صوفوں پر نہ لکھیں بلکہ آج دن بھر کسی چادر سے انہیں ڈھانپ دیا کریں تاکہ ان کی آب و تاب خراب نہ ہو

• لیڈر کے صوفوں اور دیگر سامان کی صفائی کرنا مشکل نہیں بس آپ اس پر براہ راست دھوپ نہ پڑنے دیں اور سوتی کپڑے کو ہلکا سا نم کر کے پھیر دیں یہ صاف ہو جاتا ہے۔ ایسے فرنیچر مارٹ جو لیڈر کا بزنس کرتے ہیں ان کے مشورے سے مخصوص پالشز اور کریڈوں کی تفصیلات معلوم کر لی جائیں اور جب کبھی لیڈر کی چمک ماند پڑتی نظر آئے انہیں استعمال کر لیں یہ بالکل نئے جیسے ہو جائیں گے۔

### Aniline Leather

اس چمڑے کو مختلف خوبصورت فیشن اسٹیل رنگوں میں رنگا جاتا ہے۔ چنانچہ اس کی دکائی اور دیدہ زیبی میں کلام نہیں۔ یہ نرم و ملائم اور گداز چمڑا ہے۔ اس کی پائیداری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ان میں با آسانی ہوا کا گزر ہوتا رہتا ہے۔ یوں ماہرین اس قسم کو ماحول دوست بھی قرار دیتے ہیں۔

### Antique Leather

اس لیڈر کو دو مرتبہ رنگا جاتا ہے اس عمل سے اس میں پرانا پن اجاگر کیا جاتا ہے۔ غالباً اسی وجہ سے اسے اینٹیک کی اصطلاح سے پکارا جاتا ہے۔

### Nubuck Leather

مخملیں احساس کے ساتھ یہ خاصا مضبوط اور پائیدار چمڑا ہوتا ہے۔

### Painted Leather

اس کی فنشنگ کی جاتی ہے۔ یہ نسبتاً کم قیمت مگر رستے میں بہت کارآمد اور پابھوتا ہے۔

ابتداء میں یہ فرنیچر صرف دفاتر میں استعمال ہوتا تھا پھر اٹلی کے ڈیزائنرز نے اس مفہمیل کو گھروں کی سجاوٹ کے لئے استعمال کرنا شروع کیا۔ انہوں نے اس مقصد کے لئے فیکٹریاں بنائیں اور اسے نئے انداز سے مختلف رنگوں میں رنگ کر پیش کیا جانے لگا۔ لیڈر کی چند مختلف اقسام سے متعلق جان لیجئے۔ اس کے بعد آپ کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے فرنیچر آرڈر کرنے میں آسانی رہے گی۔

### Full Grain Leather

یہ گائے کے کھال سے تیار کیا جانے والا چمڑا ہے نہ صرف آرام دہ بلکہ ملائم بھی ہوتا ہے اور ڈیزائنرز اس کھال پر ابھرنے والے قدرتی نشانات کو صاف نہیں کرتے۔ اسے اس کی اصل رنگت کی وجہ سے انفرادیت کا شاہکار کہا جاتا ہے۔

### Top Grain Leather

یہاں کریں سے مراد گائے کی کھال سے لیڈر کا لیا جاتا ہے۔ گائے کی کھال چونکہ موٹی ہوتی ہے اس لئے اسے کئی تہوں میں کاٹا اور علیحدہ کیا جاتا ہے۔ ان میں اوپر والی تہ کو ٹاپ گرین لیڈر کہتے ہیں۔ اس چمڑے کا فرنیچر انتہائی دیدہ زیب مگر خاصا قیمتی ہوتا ہے۔





مصورہ اور ہاؤس آف کالی کی کری ایٹو ہیڈ

## سائرہ علی سے ملے

شاہین ملک

تصور کریں قلو پٹھرہ اور چغٹائی آرٹ اپنے عہد سے پرواز کر کے ہمارے گھروں میں آن بسیں تو کیا ہوا نامور مصور بشیر مرزا کی تحریر تصویر کشی کا ہنر آپ کے کھنجر پر دیکھا جاسکتا ہو اور آپ کے گھر آگن میں رنگوں کی برکھا اتر آئے تو آپ کیسے نہال نہ ہونگیں۔ کراچی اور لاہور میں ہاؤس آف کالی کے سینر تلے سائرہ علی کی تخلیقی کاوشوں کو عوام و خواص کے حلقوں میں سراہا جانے لگا ہے۔ پچھلے دنوں انہوں نے کراچی میں بھی کامیاب نمائش کی۔ تصاویر کشی کے علاوہ وہ فرنیچر اور کھنجر کے کورز ڈیزائن کرتی ہیں۔

فائن آرٹ پڑھ کر آپ اندرونی آرائش میں دلچسپی لینے لگیں۔ آج وہ کامیاب بزنس کر رہی ہیں۔ اپنی تصاویر کو کھنجر پر بنانے کی تحریک کیونکر ہوئی وہ بتاتی ہیں ”مجھے انسانی اشکال یعنی عضویاتی مصوری اپیل کرتی ہے۔ فائن آرٹس میں بھی میرا یہی موضوع رہا۔ ہوا دراصل یہ تھا کہ میری امی کو گھر کی از سر نو تزئین کرنی تھی۔ انہوں نے مجھے بازار میں اچھے کھنجر ڈھونڈنے کی ذمہ داری سونپی۔ میں

نے کراچی کا کوئٹہ کونہ چھان لیا۔ مجھے منفرد اور پرجوش کھنجر کہیں نہ دکھائی دیئے تو ہم دونوں نے مل جل کر کچھ کھنجر کورز بنائے جسے آرٹ گیلری کی مقامی روح رواں کیمرا راجہ نے دیکھا اور کہا ”کیوں نہ اس کی نمائش کی جائے اور تم اور بھی کچھ بناؤ ہم اسے کاروباری بنیادوں پر بیچیں گے تو اس طرح کیوز آرٹ گیلری پر ہم نے چند کھنجر رکھے جو ہاتھوں ہاتھ بکے۔“

”لہذا آپ کا فیورٹ میڈیم دستکاری ہوا تو کیا یہ آسان کام ہے؟“  
”یہ دلچسپی اور میلاں کی بات ہے مجھے اکیرا لک کلرز اور سوئی دھاگے سے کام کرنا اچھا لگتا ہے۔“

”یہ بتائیے آپ نے اپنے برانڈ کا نام ہاؤس آف کالی کیوں رکھا؟“

”یہ دلچسپ سوال ہے۔ مجھے خاندان کی دیگر بچیوں کے مقابلے میں سادہ ہونے کا احساس دلایا جاتا تھا اور واقعی میں گوری نہیں ہوں۔ میں نے لڑکیہ نام خود اپنے لئے تجویز کیا اور اس میں کوئی برائی نہیں کہ حقیقت کو تسلیم کیا جائے لیکن میں انگریزی میں Cyra Ali اس طرح لکھتی ہوں تو میں نے ان لفظوں کا ایک مخفف بھی اس طرح تیار کیا پھر اسے اپنے رنگ میں کالی بنا دیا اور نام کے اثرات قطعی مایوس کن نہیں رہے۔ برانڈ نے بہت ترقی کی اور لوگ اسٹور سے پرانی کرسیاں اٹھا کر لائے جن کی مرمت اور کھنجر کورز تبدیل کر کے ہمارے ساتھیوں نے اسے دلکش ترین فرنیچر میں بنا دیا۔ میں اسی طرح کے شیڈنگ کو ترقی کا زینہ تصور کر کے آگے کا سفر جاری رکھنا چاہوں گی۔“

”ان کورز میں خاص بات کیا تھی، منظر کشی، تجریدیت، رنگ یا کپڑے کا اعلیٰ ہونا؟“

”تھوڑی تھوڑی ہر چیز تھی تاہم میں ایمر ایڈری پسند کرتی ہوں اور وہ بھی ہاتھ کی جو کہ رفتہ رفتہ ناپید ہوتی جا رہی ہے۔ میں نے مجھے اور انشالیشن کے فنون میں بھی اس مخصوص ہنر کی آمیزش کی۔“







کی انیمیر ایڈری کو شامل کیا ہے۔ متضاد اور کھلتے ہوئے شوق رنگوں کے سوتی ریشمی اور اونی میٹریل سے کی جانے والی کشیدہ کاری پسند کی جا رہی ہے۔ کسٹمر کے رنگوں میں سرخ، قرمز، نارنجی، الیکٹرک بلو (چمکیلا فولا دی نیلا) اور بھورا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔

ہم نے اس سال Figurative کشیدہ کاری کا ایک تجربہ کیا ہے۔ اب دیکھئے کہ صارفین میں یہ اختراع مقبول ہوتی ہے یا نہیں۔

فنون لطیفہ میں مصوری کو سمجھنے والے چند خاص طبقے ہی ہوتے ہیں۔ ہم نے اسے ہانو بازار یا طارق روڈ پر لانا بھی نہیں ہے۔ ہر تصویر کے پیچھے واقعی کوئی پس منظر ہوتا ہے کوئی کہانی تو ہوتی ہی ہے۔

”اگر کوئی آپ کو خود آپ اپنے اسٹائل سے ڈیزائن کرنے کو کہے تو آپ کیا بنائیں گی؟“

”میں فلوپٹر و ڈیزائن کروں گی۔ قدیم مصری تہذیب کا یہ کردار اس وقت سے آج تک طاقتور شخصیت اور ہوشربا حسن کا شاہکار رہا ہے۔ میرا دل چاہتا ہے کہ ہر خاتون فلوپٹر و کی طرح حسین و جمیل نظر آئے اور اس کا گھر بھی کسی طرح محل سے کم نہ ہو۔“

”کیا پرسنل اسٹائل بھی اسی سے مشابہہ ہوگا؟“

”پرسنل اسٹائل تو بہت مختلف ہوتا ہے پہلے آپ اپنی شخصیت کو جانچتے ہیں اور غیر ارادی طور پر اپنے لئے نہ لباس خریدتے ہیں نہ استعمال کی کوئی اور ذاتی چیز کچھ ترتیبیں وراثت سے چلتی آتی ہیں مثلاً ماں بیٹی کے لئے کیا چیز پسند کرتی ہے یا بیٹی ماں کو کن کپڑوں میں دیکھنا چاہتی ہے۔ مجھے تو دوسروں کا پرسنل اسٹائل مرتب کرنے کی ذمہ داری ملی ہے۔ لوگ تو مجھ سے مشورہ کرنے آتے ہیں کہ ان پر کیا بچے گا؟ یا ان کے گھر کے کس کمرے میں کیسی تصویر یا فرنیچر چسپ ہو چاہئے اور یہ بہت بڑا امتحان ہوتا ہے۔“

Judy Garland نے کیا خوب کہا تھا کہ ہمیشہ اپنے آپ کو درجہ اول پر دیکھو اور محسوس کرو۔ اپنی سبکی نہ کرو اور نہ باتوں سے ناظرباری ردیوں اور دامن سہن اور لباس سے اس لئے کلائنٹ کو عزت دینا بہت اہمیت رکھتا ہے لہذا میں آپ لوگوں کا اسٹائل تخلیق کرتی ہوں۔“

”2015ء میں آپ کا برانڈ کیا کچھ نیا کام کرنے جا رہا ہے؟“

”یقیناً فیشن اور انفرادی تخیل کروٹ لیں گے۔ دنیا میں ایک نیا سورج طلوع ہوتے دیکھیں گے۔ انشاء اللہ ہم بھی فرشتوں میں لاہوریوں کے لئے کچھ انقلابی نوعیت کے کام کرنا چاہتے ہیں تاکہ طبقات کی تقسیم سے ہٹ کر عوام کو اپنی جمالیاتی حسن کی نئی طرز مل سکے۔ ہم بہت جلد ایک Popshop کھولنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ میں اپنی والدہ کے ساتھ ساتھ ساس صاحبہ کا اور زیادہ خیال رکھنے کی کوشش کروں گی کیونکہ یہ بزنس قائم و دائم رکھنے میں اب تک انہی دونوں بزرگ ہستیوں نے میرا خاص خیال رکھا ہے۔ اگر ہر خاتون وقت کی صحیح تقسیم کرنا سیکھے تو رشتوں میں کبھی ابلاغ نہ ختم ہوگا۔“

2015ء کے نئے ٹرینڈز:

سارہ کہتی ہیں کہ ہمارے برانڈ نے سال نو کے فرخنگ کلاتھ میں مشین اور ہاتھ

”میرا ملک آپ کی کہاں کہاں نمائشیں منعقد ہوئی اور آئندہ کا کیا پلان ہے؟“

”میں نے 2010ء میں فائن آرٹس مکمل کیا تھا۔ بنیادی طور پر ایک آرٹس ہوں۔ ہاؤس آف کالی میری تصاویر کے پس منظر یا اطراف پر کشیدہ کاری سے مکمل ہونے لگا تھا۔ 2010ء سے اب تک میں 12 نمائشوں میں اپنا کام پیش کر چکی ہوں جن میں سندھ آرٹ فیسٹیول انڈیا آرٹ فیئر اور آئیگن گیلری نیویارک میں تصاویر اور کسٹمر دونوں کی نمائش ہو چکی ہے۔ میرے کسٹمر کی ایک میر 2 The Garden Party کو ہر بار پندیرائی ملی۔“

”آپ کی تصاویر دیواروں کے ساتھ ساتھ کسٹمر پر کہانی بیان کرتی ہوئی نظر آتی ہیں کیا اس طرح کی مصورانہ پیشکش عوامی مقبولیت حاصل کر سکیں گی؟“

”میرے کسٹمر پر کندہ میری تصاویر داستان گوئی کے فن سے قریب تر ہیں اور





## نور سا اجالا بکھیرتی روشنی

گھریلو آرائش کا بنیادی تصور ہے

کیا آپ کا گھر روشن نظر آتا ہے؟ روشنی سے مراد سورج کی روشنی ہی نہیں لائٹنگ کا وہ سسٹم بھی ہے جو آپ کے گھر کی تعمیر اور پھر اس کی آرائش کرتے وقت سائنسی اور جمالیاتی دونوں پہلوؤں سے قابل توجہ ہوتا ہے۔

بد رنگ یا دبا ہوا نہ نظر آئے۔ شور و مز میں انٹیریئر ڈیکور میٹھیٹوں، دیواروں اور فرش لیپس کے ذریعے روشنی بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کے آئینہ روشن، واضح، رنگ دار، پرکشش و جاذب نظر معلوم ہوں اور شائقین کے انتخاب میں آسانی اور سہولت ہو۔ آپ بھی اپنے گھر میں ایسی ہی چھوٹی سی کوشش کر کے اسے روشن اور درخشاں بنا سکتی ہیں۔

کچھ گھر قدرتی روشن ہوتے ہیں اور کچھ میں تعمیراتی نقص کی وجہ سے اندھیرا محسوس ہوتا ہے۔ ماہر ترین کاروں کا کہنا ہے ان گھروں کا اندھیرا بھی دور کیا جاسکتا ہے بس آپ کو روشنی کی اچھی اسکیم بنانی پڑتی ہے۔ کمروں کی دیواروں کو ہلکے رنگوں میں رنگنا پڑتا ہے اسی طرح لائٹس اور لیپس رکھتے ہوئے خاصی احتیاط کرنی پڑتی ہے تاکہ آپ نے شور و مز سے جو قیمتی فرنیچر خریدا ہے وہ پھیکا

بچن

یہاں آپ جنرل لائٹنگ کا انتظام کرتی ہیں کیونکہ آپ کو کھانا پکانا ہے۔ یہ کمرہ جتنا روشن ہوگا آپ کو اسی قدر مصالحوں کا پتہ چلے گا۔ اشیاء کی درستی کا صحیح اندازہ بھی روشنی میں ہوتا ہے۔ کچتین میں کہیں حشرات تو نہیں پیدا ہو گئے اس کا خیال بھی آپ ہی کو رکھنا ہے، ڈیکور لائٹس یہاں بھی آویزاں کی جاسکتی ہیں عام طور پر تعمیرات کے ماہرین مارکیٹنگ اور سیلز کے نقطہ نظر سے کچن میں ڈیکور لائٹس لگواتے ہیں تاکہ یہ کمرہ خاتون خانہ کو بھائے۔ خاص طور پر آج کل ڈیزائنرز کچن میں یہ آرائشی عنصر لازماً شامل کرتے ہیں۔

### اسپاٹ لائٹس

فینسی لائٹس اور قانونوں کے ساتھ ساتھ اسپاٹ لائٹس بھی لگوائی جاسکتی ہیں۔ روشنی کی تقسیم میں اگر آپ گھریلو کمرے کے کسی ایک مخصوص حصے کو روشن رکھنا چاہیں یا کسی ایک گوشے کو زیادہ دلچسپ انداز سے گویا بنانی لائٹ کرنا چاہیں تو اسپاٹ لائٹس موثر ذریعہ ہیں۔

### کوریڈور اور سیڑھیاں

یہاں براہ راست لیپ آویزاں کیا جائے تو بہتر ہے چاہے وہ انٹری سیور ہو، سیڑھیاں چڑھتے اترتے وقت مناسب حد تک روشنی درکار ہوتی ہے خصوصاً بزرگوں اور بچوں کے آنے جانے کے لئے یہ سہولت بہم پہنچانی ضروری ہے۔ کوریڈور میں وال لائٹس ہی بہتر ہوتی ہیں مگر انہیں لگواتے وقت خیال رکھنا چاہئے کہ ان کی روشنی ہر طرف مناسب حد تک پھیل رہی ہو۔ دیوار کے بالمتقابل دوسری دیوار پر بھی اس کا عکس پڑنا ضروری ہے تاکہ مہمانوں کی آمد پر گھر کا کوریڈور روشن اور وسیع تر تاثر کے ساتھ واضح ہو جائے۔



### واش رومز

یہاں آپ کو آئینے کے اوپر روشنی درکار ہوتی ہے تاکہ چہرہ اور بال واضح طور پر نظر آسکیں۔ یہاں اسپاٹ لائٹس نہیں لگائی جاتیں۔ یہاں روشنی درکار ہوتی ہے۔ سائے یا چھائوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔



### بیدروم

یہاں آپ آرام کرنے جاتے ہیں لہذا یہاں مدھم اور پھلکی روشنی بہتر رہتی ہے۔ اسپاٹ لائٹس یہاں بھی لگوائی جاسکتی ہیں۔ گویا دھیمی اور سیکنڈری لائٹس اس کمرے کی اولین ضرورت ہوتی ہیں۔



### فینسی لائٹس اور فانوس

بہت سے لوگ اب پسند نہیں کرتے لیکن اگر کسی ایک کمرے میں آپ کے خاندان کو ایسی ہی فینسی لائٹس پسند آ رہی ہوں تو ضرور نصب کروائیے۔ یہ تقریبات کے موقع پر روشنی کی جاتی ہیں اور بہت زیادہ تابناک تاثر دیتی ہیں۔ آپ کو مرکزی اور ذیلی دونوں پہلوؤں سے روشنی کے پھیلاؤ کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔



### لونگ روم

یعنی مرکزی نشست گاہ میں کچھ دھیمی اور کچھ تیز روشنیاں بھلی لگتی ہیں۔ یہ خاص کمرہ ہوتا ہے یہاں اگر آپ فالس سیلنگ کے اندر انٹری سیورز نصب کرواتی ہیں تو احتیاط کیجئے یہ بہتر روشنی سے زیادہ آرائشی مقاصد پورے کرتی ہیں۔ اس مسئلے کا ایک حل مرکزی صوفے یا کاؤچ کے دائیں اور بائیں جانب نیل لیپس رکھ کر نکال سکتی ہیں۔ اگر نیل لیپس میں سفید دو دھار روشنی کے بلب نہ لگائیں تو بہتر ہے۔ یاد رکھیں کہ سفید روشنی دفاتر کے لئے موزوں ہوتی ہے جہاں آپ کو گلے پڑھنے میں ایسی ہی روشنی مدد دیتی ہے۔





## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

شروع کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ سروسوں 'ناریل یا زیتون میں جو بھی دستیاب ہو وہ تیل صاف دھلے ہوئے بالوں میں لگائیں۔ کم از کم ایک سے دو گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق شیمپو اور کنڈیشننگ کریں۔ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں۔ گاجر، چندر اور تازہ ہنریوں سے تیار کی گئی سلاؤ ضرور شامل کر لیں۔ پوری خیندلیں بہت اچھے نتائج حاصل ہونگے۔

ہم نے گھر پر پردے دھوئے تھے اس کے بعد برسات ہو گئی اور کئی روز تک وہ خشک نہ ہو سکے اب خشک تو ہو گئے ہیں لیکن ان میں سلین کی ہیک باقی رہ گئی ہے۔ زیادہ دن دھوپ بھی نہیں لگا سکتے کیونکہ



ان کا رنگ خراب ہونے کا اندیشہ ہے برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں کہ یہ مسئلہ کیسے حل کیا جائے؟  
نعیمہ الیاس... روہڑی  
کچھ محنت کرنا ہوگی آپ کا مسئلہ ضرور حل ہو جائے گا۔ جب موسم سازگار ہو یعنی برسات کا امکان نہ ہو تو پردوں کو دوبارہ دھولیں۔ تیسری مرتبہ صاف پانی سے کھانگالنے کے بعد میٹھا سوڈا ملے ہوئے پانی میں بھگو دیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے ٹانگ دیں۔ سلین کی تمام ہیک زائل ہو جائے گی۔

پکاتے وقت نہاری جل گئی تھی۔ جلی ہوئی دیکھی کو صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو بتادیں! بہت کوشش کے بعد بھی صاف نہیں ہو پارہی؟



آصفہ لطیف... یونیر  
جلی ہوئی دیکھی کو چولہے پر رکھیں اور اس میں پانی بھر دیں اور پیاز کے باریک والے خشک چھلکے اتار کر شامل کر دیں اگر دیکھی کا سائز بہت بڑا ہے تو کم از کم 10-8 عدد پیاز پر سے باریک چھلکا اتار کر شامل کریں اور بالکل ہلکی آگ پر پکے دیں۔ ڈھکن ضرور ڈھانپیں اور آدھ سے ایک گھنٹہ بعد چولہا بند کر دیں۔ جب پانی نیم گرم رہ جائے تو کسی جگہ یا لگ کی مدد سے اس پانی کو سنک میں چھلکی رکھ کر اس میں انڈلی جاکس تاکہ پیاز کے چھلکے ڈرین بند نہ کر دیں۔ خالی دیکھی کو چولہے سے اتار کر فوراً چھج کی مدد سے صاف کریں اور معمول کے مطابق کھانگال کر صاف کر لیں۔ بہت آسان طریقہ ہے یاد رہے چھلکا اتارنے کے بعد پیاز کو یا تو کھانے میں استعمال کر لیں اور فوری ضرورت نہ ہو تو مونے پلاسٹک کے بیک میں محفوظ کر لیں اس کا منہ مضبوطی سے باندھ کر فریج میں رکھ دیں پیاز کی خوشبو باہر نہ آئے پھر بھی تھوڑا سا میٹھا سوڈا فریج میں رکھ دیں اس طرح پیاز کی مہک دیگر غذاؤں میں شامل نہیں ہوگی۔



میری ناک پر بہت زیادہ بلیک ہیڈز ہیں ہر ہفتہ انہیں صاف کرتی ہوں بہت تکلیف ہوتی ہے پھر دوبارہ آ جاتے ہیں کیا یہ کبھی ختم نہیں ہو سکتے۔ پلیز ہمیشہ کی طرح اچھا سا مشورہ عنایت فرمائیں؟  
صائمہ خشک... ساہیوال  
مایوسی کی بات نہیں ہے بعض افراد کو یہ مسئلہ طویل

میں بالکل صحیح مقدار میں اجزاء کی پیمائش کرتی ہوں لیکن پھر بھی اسکوئز پھولے نہیں اس کا حل اور وجہ دونوں بتادیں؟



بہترین اسکوئز تیار کرنے کے لئے اجزاء کی درست مقدار کے ساتھ میدے کا تازہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ممکن ہو تو میدہ فریج میں رکھا کیجئے۔ ڈوبانے کے لئے نیم گرم دودھ استعمال کیجئے۔ خشک اجزاء کو پہلے اچھی طرح کس کریں اور اس کے بعد خنڈا مکھن چھونے چھونے ٹکڑوں میں کاٹ کر شامل کریں۔ دودھ یا کریم جو بھی استعمال کریں مقدار کی پیمائش کے بعد فوراً مت شامل کریں۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے حسب ضرورت شامل کریں۔ میدے کی کوالٹی کی وجہ سے کبھی کم کریم یا دودھ بھی کافی رہتا ہے۔ زیادہ مقدار میں شامل کر دیا جائے تو آمیزہ خراب ہو جاتا ہے اب اس میں اوپر سے خشک میدہ شامل کریں اور ٹھیک کرنے کی کوشش کریں تو اسکوئز سخت ہو جاتے ہیں۔ ڈوکی تیار کی میں کم از کم ہاتھ لگائیں۔ پوسٹری کٹریا کاٹنے کی مدد سے تیار کریں۔ ڈوکی ٹیلن سے ٹیس ٹیلن بلکہ ہلکے ہاتھ سے معمولی سا پھیلا کر پلاسٹک یا تیز نافٹ سے کاٹیں۔ اگر کٹر استعمال کر رہی ہیں تو اسے ہرگز ٹوسٹ مت کیجئے ایسا کرنے سے کنارے جڑ جاتے ہیں جو کہ ان کے پھولنے میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان احتیاط پر عمل کر کے آپ بہترین اسکوئز تیار کر سکتی ہیں۔

سوئی کپڑوں پر سے چائے کا داغ صاف کرنے کا طریقہ بتادیں؟ انعم ملک... حیدر آباد

چائے کا داغ کپڑے پر لگ جائے تو فوراً خنڈے یا کم از کم سادہ پانی سے دھولیں۔ اس طرح وہ کچا نہیں ہوتا لیکن ایسے داغ جو کہ خشک ہو جاتے ہوں تو کپڑے کو خنڈے پانی میں بھگو دیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ اس پانی میں برف کے کیوبز بھی شامل کر دیے جائیں۔ کچھ دیر بعد متاثرہ حصہ کونزری سے لیں۔ اگر نشان باقی ہے تو پھر اس پر احتیاط کے ساتھ نمک لیں۔ خنڈے پانی سے کھانگالیں۔ آخر میں معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈز جنٹ سے دھونے کے بعد سایہ دار جگہ پر خشک کر لیں۔



میرے بال بکھرے رہتے ہیں ان میں لچک نہیں رہی کوئی گھریلو ٹونک بتادیں؟ میمونہ لیاقت... رحیم یار خان  
تیز ہوا سردی اور دھوپ وہ عوامل ہیں جن کی وجہ سے یہ شکایت ہو سکتی ہے لہذا ایسی صورت حال میں جتنا ممکن ہو بالوں کو سوئی دوپٹے یا اسکارف سے ڈھانپ کر رکھیں۔



اس کے علاوہ شیمپو اور کنڈیشنر پر توجہ دیں کہیں ایسا تو نہیں کہ ان میں سے کوئی چیز آپ کو موافق نہ ہو۔ لہذا معیاری اور ایسی مصنوعات کا انتخاب کریں جو کہ آپ کے بالوں کی ٹائپ سے مطابقت رکھتی ہوں۔ کنگھے کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو کر نرمی سے بالوں میں پھیریں۔ یہ عمل ہمیشہ بالوں کی ٹیس سے



مجھے تحفہ میں بہت خوبصورت مٹل کا سوٹ ملا ہے اس کے ایک جانب مٹل اور دوسری جانب جری جیسا کپڑا ہے، اس کو سنے بیٹھی تو اس پر سلائی مشین نہیں چل رہی، دوسرے سوٹی اور رنگی کپڑوں پر سلائی کر کے دیکھی تو بالکل صحیح سلائی ہو رہی ہے، جری پر چند ناکے درست آ رہے ہیں اور آگے سلائی نہیں ہو پارہی اب اس سوٹ کو کیسے سی سکوں گی امید ہے کہ اس سلسلہ میں آپ ضرور میری مدد کریں گی؟ صوفیہ شاداب... اسلام آباد



عورتا جری پر گھریلو سلائی مشین سے سلائی نہیں ہو پاتی اسی وجہ سے خواتین اس کپڑے کو خریدنا پسند نہیں کرتیں لیکن اس کا حل بالکل موجود ہے۔ ایک تویہ کہ جہاں جہاں آپ کو سلائی کرنی ہے وہاں دو دانچ کاغذ کی پٹیاں رکھتی جائیں اور ان پر سلائی کرتی جائیں اس طریقہ کار میں توجہ اور محنت درکار ہے۔

دوسرا حل زیادہ بہتر اور قدر آسان ہے اور وہ یہ کہ جری کے کپڑے کی سلائی کیلئے اچھی کپنی کی گیارہ یا نو نمبر کی سلائی مشین کی سوئی استعمال کیجئے۔ نو نمبر کی سوئی زیادہ بہتر ہے اگر دستیاب نہ ہو یا پھر کپڑا سونا ہو تو گیارہ نمبر کی سوئی اس کا بہترین متبادل ہے جو کہ ذرا زیادہ سہولت سے بازار میں مل بھی جاتی ہے۔ امید ہے کہ اب آپ پسندیدہ سوٹ با آسانی سی کر زیب تن کر سکیں گی۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### وزرٹپ

اس کوٹھیت میں پہلی پوزیشن مسز حبیب الرحمن (خانم) نے حاصل کی جو بیٹیوں کے خاتنے کے لئے ان کے راستے میں پس ہوئی بلدی چمڑک دی جائے تو چند سیکنڈ میں یہ غائب ہو جاتی ہیں اس ماہ کے کوٹھیت میں ماریہ ایوب۔ ملتان اور آمنہ انصاری۔ فیصل آباد رزٹپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

عرصہ تک لاحق رہتا ہے۔ آپ جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ انہیں صاف کرنے کا آسان طریقہ پیش خدمت ہے۔ منہ ہاتھ دھونے کے بعد چہرے کو گرم پانی سے چند منٹ بھاپ دیں اس طرح مسامات میں موجود گرد و غبار بھی باہر آ جائے گا اور ان میں موجود نمی ہوئی چکنائی بھی نرم ہو جائے گی اب چہرے کو صاف اور نرم توالیہ سے صاف کر لیں اور معمول کے مطابق بیک ہینڈ صاف کر لیں۔ جب چہرے کا درجہ حرارت کم ہو جائے تو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور آخر میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں انڈے کی سفیدی میں دو قطرے لیہوں کا رس ملا کر متاثرہ حصہ پر لگائیں خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے منہ دھوئیں۔ انڈے کی سفیدی کا ماسک پورے چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے آنکھوں کے گرد لگانے سے گریز کریں۔

میرے پاس دو یکسو کلینر نہیں ہے لاؤنج کا کارپٹ بہت جلدی خراب ہو جاتا ہے بار بار تبدیل کرنا بھی ممکن نہیں۔ خاص کر بچے باہر سے آتے ہیں تو ان کے جوتوں کے ساتھ بہت گرد آتی ہے۔ بار بار صاف کرتی ہوں لیکن جب بھی مہمان آتے ہیں وہاں گرد موجود ہوتی ہے اس پر

مجھے بہت غصہ آتا ہے اور بھی کام کرنے ہوتے ہیں کوئی فوری اور آسان حل بتا دیں؟ مجیرہ یوسف... لاہور اکثر خواتین اس مسئلہ کا شکار نظر آتی ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ لاؤنج یا جن مقامات پر آمدورفت زیادہ ہے وہاں کارپٹ صاف کرنے کے بعد سوئی چادر بچھا دیا کیجئے۔



مہمانوں کی آمد پر ڈور تیل سننے کے بعد ہی آپ آسانی سے چادر کو لپیٹ کر ہٹا دیں۔ صاف سترے کا کارپٹ کے ساتھ مہمانوں کا خیر مقدم کریں۔ جوت کے بنے ہوئے ڈور میٹ دہلیز پر بچھائیں اور بچوں کو زری سے سکھائیں کہ جوتے ان پر صاف کرتے ہوئے گھر میں داخل ہوں۔ کچھ ہی عرصہ کی بات ہے بڑے ہو جائیں گے تو سب سیکھ لیں گے۔ بچوں کے گھر میں اکثر اس قسم کے مسائل ہوتے ہیں۔ انہیں خوش اسلوبی سے حل کر لیا جائے تو بہت اچھی بات ہے۔ آپ کے لئے ایک خصوصی مشورہ ہے کہ غصہ کو برداشت کر لیا جائے تو صحت اور ماحول دونوں اچھے رہتے ہیں بصورت دیگر صورتحال اس کے برعکس ہو جاتی ہے۔ آپ کی گھرداری کے مسائل کے حل کے لئے ہم بہت تن مصروف ہیں۔ مشورہ کرتی رہیں اور خوش رہیں۔



مٹل کی جائے نمازیں سبھی پسند کرتے ہیں لیکن یہ دیر پا نہیں ہوتی چند ایک مرتبہ کی دھلائی کے بعد ان کے کناروں میں خم پڑ جاتے ہیں اور وہاں سے ریٹھ نکل کر انہیں خراب کر دیتے ہیں۔ انہیں طویل عرصہ تک اچھی حالت میں رکھنے کا کیا طریقہ ہے؟ روپینہ حق... راولپنڈی

ہر نئی جائے نماز میں استعمال سے قبل پانی میں بھگو کر شلنگ کئے ہوئے سوٹی کپڑے کا استر لگایا جاتا ہے اور کناروں کی سلائی پر کپڑے کی پٹی سلائی مشین کی مدد سے لگائیں اور استر کی جانب فولڈ کر کے سلائی کر دیں۔ بعض خواتین اتنی مہارت سے استر لگاتی ہیں کہ ایک ہی سلائی میں دونوں کام ہو جاتے ہیں۔ علیحدہ پٹی لگانے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ بہر حال دیا گیا طریقہ بے حد آسان ہے آپ کی جائے نمازیں طویل عرصہ تک خوبصورت اور درست حالت میں رہیں گی۔



# باغبانی، صبر اور مشکل آزما کام تو ہے مگر...

آج مسئلے سلجھائیں باغبانی کے

نرمس ارشد رضا



کی دکان سے بکسانی مل جاتا ہے۔

”مسئلہ: ہمارے پاس ملتان میں ایک بہت بڑا باغ ہے وہاں ہاتھوں سے گدائی کرتے ہوئے مٹی بہت سخت ہو جاتی ہے کیا پاکستان میں مقامی طور پر بننے والی ٹریکٹر یا Tilling مشین دستیاب ہے جو ایک گھر کے باغ میں فارمنگ کے لئے استعمال کی جاسکے اگر ہاں تو کیا ملتان کی سخت مٹی میں یہ کام کر سکتی ہے؟“

”حل: ایسی مشینیں کافی زیادہ مقدار میں چین سے منگوائی جاتی ہیں جو زمین کو پتھروں سے صاف رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور یہ پاکستان میں ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے اگر آپ اس کا پراپر استعمال کریں گی اور اس کی دیکھ بھال کریں گی تو یہ کافی لمبے عرصے تک قابل استعمال ہو سکتی ہے۔“



روشنی کا ٹھیک طرح سے نہ پہنچنا واقعی ایک مسئلہ ہے۔ اس پودے کی مٹی بدل کے دیکھا جائے اور اچھی کھاد ڈالی جائے اور کھلائے ہوئے پودوں کو ایسی جگہ رکھا جائے جہاں کم روشنی ہو اور اس کے علاوہ اکثر پانی دیا جائے تو یہ پودا ایک بار پھر زندہ ہو سکتا ہے۔“



”مسئلہ: انار کے درخت پر کتنی دیر بعد پھل آنے لگتا ہے؟“

”حل: اگر آپ کے پاس انار کے تین درخت ہوں اور ان میں سے کسی پر پھل نہ آئے یا کسی ایک پر پھل آجائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ ابھی Immature Size پر ہے۔ اسی لئے وہ ابھی کسی بھی مقدار میں پھل دینے کے لئے تیار نہیں۔ اگر ایسا ہے تو یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ کسی بھی درخت یا پودے کو اس کی بھرپور اور مکمل خوراک ملنی چاہئے جن میں سرفہرست حسب ضرورت پانی کی خوراک ہے۔ اگر پانی کا ہی خاص خیال رکھا جائے تو اگلے برس اس پر برس بھرے اور مزید اقسام کے انار آنا شروع ہو جائیں گے۔ انار کے درخت کو وہ خوراک فائدہ دیتی ہے جس میں وافر مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے اور یہ آئرن مانع شکل میں ملنا چاہئے جو اسے بڑھنے اور تندرست رہنے میں مدد دے گا۔“

”مسئلہ: جلابی نمک یا Epsom salt کیا چیز ہے اور کیا یہ یہاں مل سکتی ہے؟“

”حل: یہ انسانی استعمال کے لئے بھی ہوتا ہے اس میں منرل کیمچر کا خزانہ ہے اسے باغبانی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ خاص طور پر درخت اور سبزیوں اگانے میں مفید ثابت ہوتا ہے epsom salt کسی بھی فارمیسی

”مسئلہ: پودوں کی خوراک کیسے تیار کی جاسکتی ہے؟“

”جواب: ایسی مٹی جو ایک بار پودے اگانے کے یا کاشت کاری کے کام آچکی ہو اس میں پہلے ہی سے نائٹروجن اور معدنی عناصر موجود ہوتے ہیں کیونکہ وہ پودا جو پہلے ہی اس مٹی میں اگ چکا ہوتا ہے اس نے پہلے ہی یہ قدرتی نمونہ حاصل کر لیا ہوگا نائٹروجن جن چوں کو بڑھانے اور انہیں ہر ایسا سبز رکھنے میں مدد دیتا ہے جس مٹی میں مکیشم، کیشم اور آئرن پایا جاتا ہے ان پودوں کی صحت ٹھیک رہتی ہے وہ مضبوط اور بیماری سے دور رہتے ہیں۔ مگر میں بھی پودوں کی خوراک تیار کی جاسکتی ہے اس کے لئے آدھی ہالٹی چھلے ہوئے پتے، گھاس (بغیر بیج کے) استعمال شدہ چائے کی پتی، کچلے ہوئے انڈوں کے چھلکے ڈال کر اس ہالٹی کو پانی سے بھر لیں۔ اس محلول کو چھان کر الگ کر لیں اب ایک حصہ یہ لیکوئیڈ اور نو حصہ پانی ملا کر پودے کی خوراک بنالیں اور روزانہ سات سے دس دلوں تک اپنے پودوں کو یہ خوراک دیتی رہیں یہ سبزیوں جڑی بوٹیوں پھولوں اور درختوں پر استعمال کی جاسکتی ہے پودے کی یہ خوراک تیار ہونے کے بعد ناقابل برداشت بدبو پھیلاتی ہے اس لئے اسے گھر سے دور رکھنا ضروری ہے البتہ جب آپ اسے پودوں میں استعمال کریں تو ایک گھنٹے کے بعد یہ بدبو ختم ہو جاتی ہے۔“

”مسئلہ: Dracaena کے پودے کو کیسے پروان چڑھایا جائے کیونکہ یہ بہت قیمتی ہوتا ہے؟“

”حل: زیادہ پانی دے دینا یا خراب قسم کی مٹی یا پودوں کی کوئی بیماری یا قدرتی





## ترقی کے زینے کیسے کریں عبور؟

10 ٹاپ ٹپس لے جائیں گے ٹاپ پر

ترقی کی خواہش تو یقیناً ہر کسی کو ہی ہوتی ہے مگر کیا محض خواہش ہی کافی ہو سکتی ہے؟ ہر ورکنگ وومن کو لازمی طور پر ان عوامل سے آگاہ ہونا چاہئے جو اس کے لئے ترقی کی راہیں کھول سکتے ہیں اور ان پر عمل پیرا ہونے کیلئے اپنے کام کے ساتھ جی اور ایمانداری کے علاوہ کچھ ضروری نہیں۔ کیریئر ایکسپریٹ ڈین شواہل نے اپنی آنے والی کتاب **Promote Yourself: The New Rules For Career Success** جو جلد ہی شائع ہونے والی ہے میں ایسی 12 ٹاپ ٹپس بیان کی ہیں جن کو استعمال کر کے آپ اپنے دفتر کی ہر عنصر پر شخصیت اور اپنے ہاس کی نظروں میں قابل قدر و اہم قرار پا سکتی ہیں۔ ان ٹپس کی روشنی میں اپنے آفس چاب اور اپنی کارکردگی کا جائزہ لیں اور کچھ عرصہ تک ان ٹپس پر عمل کرنے کے بعد دوبارہ اپنے دفتر میں اپنی پوزیشن پر نظر ڈالیں ہمیں یقین ہے اس میں قابل قدر تبدیلی آچکی ہوگی۔

### Tip 8: اپنی آئیڈیل پوزیشن والے افراد سے ملیں

ایسے افراد سے ملاقات جو اس مقام پر ہیں جہاں پہنچنا آپ کی خواہش ہے آپ کو آپ کی منزل سے مزید قریب کر دیتا ہے۔ ایسی ملاقاتیں آپ کو آپ کی خامیاں اور ان افراد کی کامیابیوں کی وجوہات اور خوبیوں سے آگاہ کر دیتی ہیں۔ اب آپ کو خود پر کام کرنا ہے اور اپنی خامیوں پر قابو پاتے ہوئے ان خوبیوں کو ابھارتا ہے جو آپ کو کامیابی کے راستے پر لے جائیں۔ یہ ملاقاتیں آپ کے ذہنی ارتقاء میں انتہائی اہم کردار ادا کر سکتی ہیں مگر اس کے لئے آپ کو اپنی شخصیت کو بالائے طاق رکھتے ہوئے ایک مکمل منصفانہ انداز میں اپنی سرجری اپنے ہی ہاتھوں کرنا ہوگی۔

### Tip 9: مشکلات سے مت گھبرائیں

اگر آپ کو کمپنی میں اپنی موجودہ پوزیشن مناسب نہیں لگ رہی یا آپ اپنی جاب کے ساتھ انصاف نہیں کر رہی ہیں تو فیصلہ کرنے میں جلدی مت کریں بجائے اس کے کہ آپ اسٹیفنی دے کر نئی ملازمت تلاش کرنے نکل کھڑی ہوں آپ کیلئے زیادہ بہتر ہے کہ آپ اسی کمپنی کے کسی دوسرے شعبہ میں ٹرانسفر کی کوشش کریں ایسا ہونا آپ کیلئے فائدہ مند ہوگا کہ آپ ایک ہی ادارے کے مختلف شعبوں میں کام کا تجربہ حاصل کر سکیں۔ یہ آپ کے کیریئر کو ایک ملٹی ڈائیمنشنل چہرہ دے سکے گا جو آپ کے مستقبل کیلئے بہترین ہوگا۔

### Tip 10: دوسروں کی غلطیوں کی زد میں آنے سے بچیں

اپنا کام بہترین انداز میں انجام دینا ہی آپ کا واحد ہدف ہونا چاہئے کیونکہ منجھٹ آپ کو اسی کی ادائیگی کرتی ہے کوشش کریں کہ آپ کا کام دوسروں کی غلطیوں سے متاثر نہ ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنی غلطیاں بھی دوسروں کے سر ڈال دیں۔ آپ کو اپنی غلطیاں تسلیم کرتے ہوئے ان سے سبق سیکھنے کی ضرورت ہے یاد رکھیں سیکھنا ہی ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔

### Tip 5: کام کے بورنگ حصہ کو پر لطف بنائیں

ہر کسی کی ملازمت کا کوئی نہ کوئی حصہ اس کی پسند سے بالکل متضاد ہوتا ہے کام کے اس شعبہ کو بیزار کن طریقے سے انجام دینا آپ کے بہت سے اچھے انداز میں کیے گئے کام کا اثر بھی زائل کر دیتا ہے۔ اس معاملہ کو نظر انداز کر دینا کسی طور بھی درست نہیں۔ اس کا واحد حل اس بورنگ کام کو پر لطف بنا کر کرنا ہے جیسا کہ اخراجات کی شیٹ تیار کرنا ہر کسی کو ایک عذاب لگتا ہے لیکن اگر آپ اپنے بچن کی خریداری کی فہرست شوق سے بنا سکتی ہیں تو یہ کیوں نہیں؟ آپ یہ شیٹ بناتے وقت اگر خود کو کمپنی کی مالک تصور کریں جس کی جیب سے یہ ادائیگی ہوتی ہے تو یقیناً آپ اس میں لطف ہی نہیں بلکہ احساس ذمہ داری بھی محسوس کریں گی۔

### Tip 6: کام کی وقت پر تکمیل یقینی بنائیں

کسی بھی کام کی اہمیت اس کے مکمل ہونے کے وقت کے ساتھ وابستہ ہوتی ہے۔ بہترین سے بہترین انداز میں بھی کیا ہوا کام اگر وقت گزرنے کے بعد ہوا ہے تو بیکار ہے لہذا آپ کو اپنا شیڈول اسی انداز میں بنانا ہے کہ آپ جس کام کی تکمیل کے لئے جو وقت مقرر کریں وہ کام اس دوران میں مکمل ہو جائے۔ اس مقصد کیلئے آپ کے ٹیبل کیلینڈر پر تمام ٹاسک درج ہونے چاہئیں اور اس کے ساتھ ہر کام کی ڈیڈ لائن سے تین روز قبل کا Reminder بھی آپ ایڈوائس میں سیٹ کر دیں تاکہ آپ کو ہر وقت یاد دہانی ہو سکے۔ یاد رکھیں بعد از مرگ داویلا والی کوئی تدبیر آپ کے کام نہیں آسکتی یہ صرف پریشانیوں میں اضافہ ہی کر سکتی ہے۔

### Tip 7: تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ اپنی کارکردگی کو

کرنے دیں

کبھی اپنی ترقی یا تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ کسی جاری پراجیکٹ کے دوران نہ کریں بالخصوص جب آپ کا باس آپ کو کسی خاص میٹنگ پر بھیج رہا ہو یا کوئی نیا پراجیکٹ سونپ رہا ہو۔ بہتر ہوگا کہ آپ اس میٹنگ میں بااعتماد طریقے سے شریک ہوں اور کمپنی کے لئے کامیابیاں سمیٹ لائیں۔ آپ کیلئے ترقی اور تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ اگر آپ اپنی کارکردگی کے ذریعے ہونے دیں گے تو یہ آپ کیلئے ہر صورت میں بہترین اور درپا ہوگا۔

### Tip 1: اپنے ذمہ داریاں بہترین طریقے سے انجام دیں۔

آپ کے ذہن میں اپنی کمپنی کی بہتری کے لئے لاکھوں اچھے آئیڈیاز ہو سکتے ہیں لیکن یہ وقت ان آئیڈیاز پر غور کرنے کا نہیں بلکہ ادارے کی جانب سے آپ کی جاب ڈسکرپشن کے مطابق سوچی گئی ذمہ داریوں کو بہترین طریقے سے سرانجام دینے کا ہے۔ یاد رکھیں آپ کی بات میں اسی وقت وزن پیدا ہو گا جب آپ اپنے کام کی ضرورت بن جائیں گے۔

### Tip 2: اپنے باس کا کام آسان کریں

آپ اپنے باس سے کام کے دوران بہت کچھ سیکھتی ہیں اور یہ آپ کے تجربہ میں بھی اضافہ کرتا ہے اس لئے آپ کو اپنے باس کے کام میں آسانی پیدا کرنی چاہئے ایسے کسی پراجیکٹ جس نے آپ کے باس کو پریشان کر رکھا ہے اس میں آپ کی از خود مدد باس کی نظر میں آپ کی قدر و قیمت میں اضافہ کرتی ہے اور آپ کی ترقی کے راستے بھی ہموار کرتی ہے۔ ایسے کسی معاملے میں مدد کیلئے آپ کو رضا کارانہ کردار ادا کرنا ہوگا۔

### Tip 3: اپنی قابلیت اور مہارت میں اضافہ کریں

اگر آپ کسی مخصوص نوعیت کی جاب کر رہی ہیں یا کسی خاص شعبے جیسا کہ انٹرنیٹ سیکوریٹی یا مائیکروسافٹ ایکسل پر کام کی خواہش مند ہیں تو آپ کو اس میں مہارت حاصل کرنا ہوگی۔ اس حوالے سے ایک یا دو کورس آپ کیلئے خاصے معاون ثابت ہو سکتے ہیں ان کورسز پر کی جانے والی وقت اور پیسہ کی سرمایہ کاری آپ کے لئے نقصان دہ نہیں بلکہ آپ کی ترقی کیلئے نہایت معاون ثابت ہوگی۔

### Tip 4: لوگوں کی صلاحیتوں کی قدر کریں اور

انہیں سراہیں

اگر آپ اپنے ساتھ کام کرنے والے لوگوں سے اچھے تعلقات رکھنے میں ناکام ہیں تو آپ ایک بہترین منتظم ہونے کے باوجود ناکامی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ آپ کو لوگوں کی صلاحیتوں کی قدر کرنا چاہئے اور انہیں مناسب مواقع پر سراہتے بھی رہنا چاہئے۔ آپ کا اپنے ساتھ کام کرنے والوں کے ساتھ دوستانہ رویہ آپ کو بہت سے مسائل سے محفوظ اور تعاون فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ کو لوگوں کے ساتھ مثبت رابطے رکھنے چاہئیں اور کمپنی کے پروگرامز میں شرکت کرنی چاہئے۔ یہ دوستانہ روابط آپ کی ترقی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں کیونکہ جب ہر کوئی آپ کی خوش اخلاقی کا گرویدہ ہوگا تو آپ کی ترقی کی مخالفت کون کرے گا۔





## ”میں کردار کو پہلے اپنے ویژن میں دیکھتی ہوں“ اداکارہ منشا پاشا

شاہین رشید

آپ ”زندگی گزار ہے“ میرے اپنے ”دراڑ اور میری صبح کا ستارہ“ کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ میڈیا سائنس میں بیچلر کرنے اور ”زیسٹ“ یونیورسٹی سے اسکالرشپ لے کر امریکہ میں تعلیم حاصل کرنے والی فنکارہ منشا پاشا اداکاری کی فیلڈ میں اپنے آپ کو منوانے کی لگن میں مصروف ہیں اور کیریئر کے آغاز ہی میں کافی اچھے کردار کر کے اپنے آپ کو شو بیز کی فیلڈ میں معروف کر لیا ہے۔

منشا پاشا 19 اکتوبر 1987ء میں حیدرآباد میں پیدا ہوئیں ان کی تین بڑی بہنیں ہیں ان میں ایک بہن وکالت کے شعبے سے وابستہ ہیں ایک ڈاکٹر ہیں اور ایک ٹیگر ہیں جبکہ منشا نے اپنے لئے اس فیلڈ کو پسند کیا۔ میڈیا سائنس میں گریجویشن کرنے کے بعد کچھ عرصہ موٹل پروڈکشن میں کام کیا۔ کام کے دوران ہی اداکاری کی آفرز ہوئیں تو جاب چھوڑ کر اداکاری کی جانب آ گئی اور اب تک تقریباً 6 سیریز اور 15 کے قریب کمرشلز کر چکی ہیں۔ کچھ ڈرامے اور کمرشلز کے لئے بات چیت جاری ہے۔ منشا پاشا کا پہلا ڈرامہ ”سیریل“ ”زندگی گزار ہے“ تھا اس کے علاوہ میری صبح کا ستارہ میرے اپنے اور دراڑ نے بہت مقبولیت حاصل کی۔ ان سے حال احوال کے بعد ہم نے پوچھا...

”کیا ڈرامے انسان کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں یا کیا لوگ ڈراموں کو سرسری لیتے ہیں یا کچھ سیکھتے بھی ہیں؟“

”جی بالکل! ہمارے ڈرامے انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ ان کی کہانیاں اس معاشرے کی اور ہمارے ارد گرد بسنے والوں کی ہی ہوتی ہیں اور جب انسان کو ان کہانیوں میں اپنا عکس نظر آتا ہے تو سمجھے کہ وہ بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔ ڈرامہ تفریح کے ساتھ ساتھ اصلاح کا ذریعہ بھی ہے۔ اگر لوگ سمجھیں تو اور ڈرامے تو خاص طور پر خواتین پر ہی ہوتے ہیں ان خواتین کے لئے جو کسی بھی وجہ سے گھر سے باہر نہیں نکل سکتیں تو ان کے لئے بھی ایک تفریح کا ذریعہ ہوتا ہے۔“

”آپ کے ہر ڈرامے کا کردار پہلے ڈرامہ سے خاصا مختلف ہوتا ہے تو کردار لیتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھتی ہیں؟“

”میں یہ نہیں دیکھتی کہ کردار ٹیکسٹ ہے یا پارٹیا میں یہ دیکھتی ہوں کہ کردار کتنا پاورفل ہے اداکاری کی کتنی منجائش ہے۔“

”کوئی کردار ادا کرتے ہوئے مشکل ہوئی؟“

”مجھے تو ردی ہی وہ پسند آتے ہیں جو مشکل ہوں کیونکہ مشکل ردی کو حقیقت کا رنگ دینا ہی ایک چیلنجنگ جاب ہوتی ہے۔“





## آپ کی چھوٹی چھوٹی باتیں...

”صبح اٹھ کر پہلی طلب؟“

”پانی اور ناشتہ۔“

”وقت پر کھانا نہ ملے تو؟“

”چڑی ہو جاتی ہوں۔“

”سینما میں پہلی فلم کوئی دیکھی تھی؟“

”جرا سب پارک میں کافی چھوٹی تھی۔“

”شہرت مسئلہ بنی؟“

”بھی نہیں لیکن اگر آپ اسے سر پر چڑھائیں گے تب مسئلہ بنے گی۔“

”اپنے سر ہانے کیا رکھتی ہیں؟“

”لیپ ہاپ فون کتاب لیپ اور چارج۔“

یہ نہیں ہے۔ ہاں ہر وقت ہنسنے ہانسنے والی لڑکی نہیں ہوں، تھوڑی سنجیدہ بھی ہوں۔ اکثر و بیشتر ذمہ داری سے اپنے کام پورے کرتی ہوں اور فکایت کا موقع بھی کم سے کم دیتی ہوں۔“

”گھر کو کتنا وقت دیتی ہیں؟“

”جتنا ممکن ہوتا ہے اپنا شوٹ کا شیڈول ایسے بناتی ہوں کہ رات کو بلکہ شام کو گھر پہنچ جاؤں۔ اس لئے کام بھی کم کرتی ہوں کہ مجھے گھر کی ذمہ داریوں کا احساس ہے۔ وقت کی بہت پابندی کرتی ہوں۔“

”کیا زندگی میں جو چاہا ملا؟“

”الحمد للہ! میں ہر وقت رب کا شکر ادا کرنے والی لڑکی ہوں جو چاہا اللہ نے مجھے دیا ہے۔“

”حقیقت کارنگ دینے کے لئے کن چیزوں پر فوکس ہوتی ہیں؟“

”میں چاہتی ہوں کہ خواہ مخواہ رول ہو، نیکی ہو یا رول ہو، بہت حقیقت پر مبنی ہوں۔ نیکی میں اتنا بھی نیکی نہ ہو جائیں کہ انسان شیطان لگنے لگے مثلاً میرے اپنے اور صبح کا ستارہ میں میرا نیکی رول تھا مگر کسی کو مجھ سے نفرت نہیں ہوئی۔ پوزیٹو اور روایتی رول بھی ایسے ہوں کہ انسان انسان کے فرشتہ نہ لگے کیونکہ حقیقی دنیا میں نہ کوئی شیطان ہوتا ہے اور نہ ہی فرشتہ۔“

”کبھی ایک جیسے کردار آفر ہوئے؟“

”بالکل ہوئے مگر میں اپنے کرداروں کو یاد رکھتی ہوں اور کبھی بھی کوئی کردار ایسا نہیں لیتی Repeat ہو رہا ہو۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں نے اپنا پہلا سیریل زندگی گزارا ہے میں بہن کا رول کیا تو مجھے یکے بعد دیگرے بہن کے ہی رول آفر ہونے لگے تو میں نے انکار کر دیا کہ اگر ایک کردار اچھا ہو گیا ہے تو ویسے ہی رول بار بار کر کے اس رول کی اہمیت کو کم کیوں کروں۔ کردار کو پہلے اپنے ویژن میں دیکھتی ہوں پھر کرنے کی حاسی بھرتی ہوں۔“

”پیسر زندگی کے لئے بہت ضروری ہے، کام سے پہلے پیسے کو بھی مد نظر رکھتی ہیں؟“

”بالکل رکھتی ہوں، مگر پہلی ترجیح ڈائریکٹر اور کردار ہے اور کمرشلز کے لئے بھی دیکھتی ہوں کہ پروڈکٹ کیا ہے اور ڈائریکٹر کون ہے اور ایف وڈیو تازنگ ایجنسی کوئی ہے کیونکہ سب کچھ پیرس نہیں ہوتا، پیرس میری ثانوی ترجیح ہے اولین نہیں۔“

”پلاننگ کے ساتھ کام کرتی ہیں یا اللہ تو کل؟“

”میرا اپنا نظریہ یہ ہے کہ اگر مستقبل پر بہت زیادہ توجہ کر دی جائے تو پھر حال خراب ہو جاتا ہے اور حال پر دھیان نہیں رہتا۔ پلان کرتی ہوں مگر دور کی کوڑی نہیں دیکھتی۔“

”ہمارے ڈراموں میں گیسٹ فیشن بڑے بڑے محل نما گھر ہر وقت میک اپ میں لدی لڑکیاں، کچھ زیادہ ہی نہیں ہو گئیں؟“

”نہیں ایسا نہ کہیں ہمارے ڈراموں میں ہر طبقے کی کہانی پیش کی جاتی ہے بڑے بڑے محلوں کی بھی اور چھوٹے چھوٹے گھروں کی بھی۔ آپ کو زندگی گزارا ہے اور صبح کا ستارہ تو یاد ہی ہوئے۔ کہاں تھا گیسٹ ایک غریب گھرانہ ایک اپر گھرانہ۔ سب ملا جلا تھا۔ دروازہ دیکھ لیں یہ بھی امیر غریب کی اسٹوری ہے تو میں سمجھتی ہوں کہ ہمارے ڈراموں میں ہر رنگ ہوتا ہے اور بڑے

”آپ کے کام کی تعریف تو ہوتی ہی ہوگی اور تنقید؟“

”وہ بھی ہوتی ہے مگر بہت کم لیکن میرا خیال ہے کہ تنقید زیادہ ہونی چاہئے اس سے کچھ سیکھنے اور سمجھنے کا موقع ملتا ہے تعریف تو ہر کوئی کر دیتا ہے یہ کوئی نئی بات ہے۔“

”فلم انڈسٹری کے لئے کیا سوچتی ہیں؟“

”اس کی ترقی کے لئے دعا گو ہوں پہلے سے حالات بہت بہتر ہیں اگر آپ کا مطلب اس انڈسٹری میں میرے جانے کا ہے تو ابھی ایسا کچھ نہیں سوچا آفر آئی تو سوچوں گی۔“

”ازدواجی زندگی کیسی گزر رہی ہے شادی کو کتنا عرصہ گزر گیا؟“

”جی الحمد للہ بہت اچھی گزر رہی ہے ناشا، اللہ سے 2 سال ہو گئے ہیں شادی کو۔ سب کچھ سٹبل چل رہا ہے۔“

”شادی شدہ عورت کی بڑی ذمہ داری ہوتی ہے اپنی فیملی سے فرصت مل جاتی ہے گھر داری کی؟“

”جی ہاں! بالکل مل جاتی ہے میری پہلی ترجیح میرا گھر اور میرا شوہر ہے کام تو شوق کی خاطر کرتی ہوں کوئی مجبوری نہیں ہے۔“

”کوکنگ خود کرتی ہیں یا تیار مصالحوں سے مدد لیتی ہیں؟“

”کوکنگ خود کرتی ہوں نہ مصالحوں سے مدد لیتی ہوں نہ کوکنگ چیمبل سے۔ میں نے باقاعدہ سیکھا ہے۔ اچھے اور لذیذ نہ صرف دیکھی کھانے پکاتی ہوں بلکہ غیر ملکی کھانے بھی بہت اچھے پکالتی ہوں اور ہاں اپنے میاں صاحب کے بھی سارے کام خود کرتی ہوں۔“

”دن منانا کیسا لگتا ہے؟“

”کونسا دن؟ مجھے تو ہر دن منانا اچھا لگتا ہے خواہ وہ مدرز ڈے ہو ویلنٹائنز ڈے ہو یا کوئی تہوار ہو۔ ہر دن منانا اچھا لگتا ہے اور تجھے تحائف بھی دینے چاہئیں۔ ہمارے یہاں کے لوگوں کی سوچ بہت محدود ہے۔ ہر بات کو غلط انداز میں سوچتے ہیں اور لوگوں کو بھی غلط بات پر اکساتے ہیں بہت نیکیو سوچ ہے لوگوں کی۔“

”مزاج کیسی ہیں آپ؟ اگر آپ اپنا تعارف کرائیں تو

کن الفاظ میں کرائیں گی؟“

”مجھ سے میری رائے پوچھیں تو میں کافی فرینڈلی ہوں، طبع کم آتا ہے بلکہ آتا



## غزل اس نے چھٹری

نعیم ابرار

ہر تعلق کو اب بھایا جائے  
 رزم کو کس طرح رلایا جائے  
 شکر ہے ایک سال اور گیا  
 اب نئے سال کو منایا جائے  
 دردِ غم اپنا تو مقدر ہے  
 آئیے صبر آزمایا جائے  
 سال نو تجھ کو ہم مبارک ہوں  
 تیری جانب سے یک لایا جائے

نجمہ خان

مرا دل میرے اندر رقص میں ہے  
 تو باہر سارا منظر رقص میں ہے  
 ابھی تو پاؤں ہی رکھا ہے اس میں  
 ابھی سے کیوں سمندر رقص میں ہے  
 نزول شعر کا نشہ تو دیکھو  
 کہ شاعر شعر دیکھ کر رقص میں ہے  
 تصور نے تراشا جب سے اس کو  
 جہی سے دل کا آذر رقص میں ہے  
 ہے میر و غالب و حافظ کا شیدا  
 جو شاعر میرے اندر رقص میں ہے  
 نشاطِ زندگی ہے دید اس کی  
 سودل بھی اس سے مل کر رقص میں ہے  
 کرنِ تعبیر کی آئی نظر کیا  
 مرے خوابوں کا پیکر رقص میں ہے  
 میں اپنے آپ میں یوں گم ہوں نجمہ  
 کوئی جیسے قلندر رقص میں ہے

جاذب قریشی

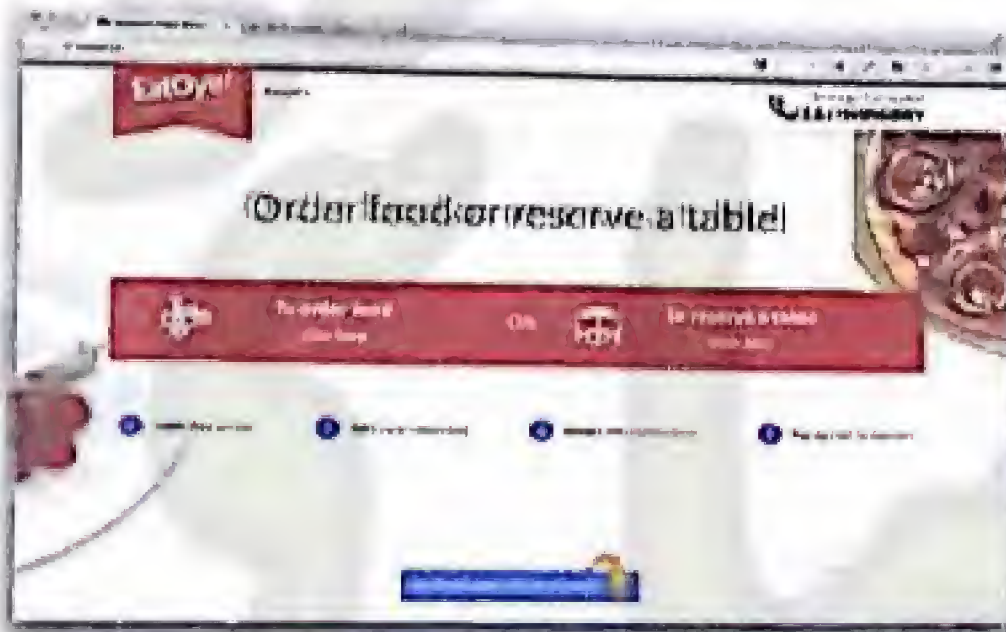
نیا سفر ہے نئی خواہشوں کا موسم ہے  
 پچھی ہے دھوپ مگر بارشوں کا موسم ہے  
 سماعت آئی ہے شہنائیوں کا باغ لئے  
 دعائیں اتری ہیں ہاتھوں میں دوچراغ لئے  
 خدا کرے کہ مہکتے رہیں یہ تازہ گلاب  
 یہ چہرے نکلتے ہیں یہ رنگ و نکس  
 خدا کرے کہ نہ ٹوٹے محبتوں کا رقص  
 خدا کرے کہ کوئی درمیاں نہ آنے پائے  
 یقیں کے گھر میں کوئی بدگماں نہ آنے پائے  
 کبھی نہ توڑ سکے کوئی تیلیوں کا حصار  
 کہ جگنوؤں کا اجالا رہے ستارہ دار  
 سب صداؤں سے آئے مہک بہاراں کی  
 کہ گفتگو میں رہیں نرمیاں دل و جاں کی



## نئے پرانے ریسٹوران...

کھانوں کے پر لطف ذائقے

2014ء کا سورج ڈھل رہا ہے۔ ہم یادوں کی شمع جلانے کچھ اچھے اچھے ذائقے دار کھانے پیش کرنے والے ریسٹورانوں کا ذکر کرنے بیٹھے ہیں۔ ہمارے کئی ریسٹوران جدید مغربی آرائش اور کھانوں کو پورے لوازمات کے ساتھ پیش کرتے رہے اور کچھ نومبر اور دسمبر 2014ء میں شہرت کے ہام عروج کو پہنچے یعنی آپ نے ان ذائقوں کو فل مارکس دیئے۔ پاکستان میں کھانوں کا کلچرل بدل رہا ہے مگر اب بھی ہمیں 1960ء کی دہائی کا فرنیچر اور سادگی سے کھانوں کی پیشکش کا اندازہ بھار رہا ہے۔ ذیل میں پڑھئے چند ریسٹورانوں کا حوالہ



### EatOye

زبان و بیان پر نہ چاہئے یہ بات ہے ذائقے دار آفرز کی جسے کھانوں کی ڈیلیوری اور ریسٹورنس میں ریزرویشنز کے لئے نام لیتے ہی طلب کر سکتے ہیں وہ بھی اس طرح کا اپنے لپ ٹاپ، اسمارٹ فون یا لینڈ لائن نمبر سے کال کیجئے دن بھر اور آدھی شب کے بعد بھی جب چاہیں اور کھانوں کے جس من پسند مرکز سے چاہیں ڈسکاؤنٹ آفر سے فائدہ اٹھائیں اور گھر بیٹھے Treat دے دیں یا وصول کر لیں ہے ناں سہولت نہ تیاری کی جھنجھٹ نہ انتظار کی زحمت صرف 40 سے 50 منٹ تک رائڈر آپ کی دہلیز پر آن کھڑا ہوگا۔ ریزرویشنز کے لئے بھی یہ ریسٹورنٹ اس ویب سائٹ کے متوالوں کے لئے کشش رکھتا ہے۔ Eat Oye کا نام رکھنے والے سے پوچھے گئے ایک سوال پر انتظامیہ کا کہنا ہے کہ لفظ اوئے محض کسٹمر کی توجہ مبذول کرانے کے لئے رکھا گیا ہے ورنہ ہر کسٹمر ہمارے لئے بے حد محترم ہے۔ دوسرے زبان کا تو کلچر ہی اب بدل گیا ہے۔ نام منفرد رکھنا تھا جو زبان زد عام ہوتا اس طرح یہ Eat Oye ہو گیا۔



### ڈیلیوری چا چا

فوڈ پانڈا ایٹ اوئے کے بعد ایک براڈ ڈیلیوری چا چا بھی کھانوں کے آن لائن بزنس میں وارد ہو گئے ہیں۔ اس چا چا کا مونو گرام تو دلچسپ ہے ہی آفرز بھی کچھ کم پرکشش نہیں۔ یہ بھی آپ کو مختلف موقعوں پر کھانوں کے مراکز سے ڈسکاؤنٹ لے کر آرڈرز کی پیشکش کرتا ہے۔ ایسا لگتا ہے آن لائن بزنس میں کھانوں کے تاجران عوام کو گھروں میں رہ کر محفوظ ڈیلیوری پیش کرنے کے لئے اور گروپس بھی منظر عام پر آئیں گے۔



### The Grill King... دیسی چٹخاروں کا مرکز

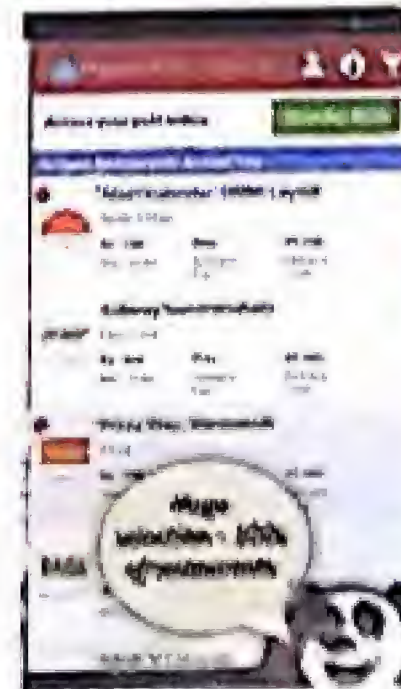
لاہور کے دیسی چٹخاروں کا ذوق رکھنے والوں کے لئے اس نئے آن لائن ریسٹوران کی خدمات کا آغاز ہو چکا ہے۔ گوکہ آن لائن آپ کو روایتی کھانوں کی خوشبوؤں نے محسوس نہیں کرنا مگر تصاویر تو موجود ہیں۔ کھانوں کی یہ دلکش تصاویر سے یہ فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا کہ اس چھٹی کے دن دسترخوان کی زینت کیسا کھانا بنے گا۔ چکن ملائی بوٹی، بلوچی جی یا کبابوں کی درائشی کے ساتھ پیئر کے نان یا پیئر کے پراٹھے آرڈر کئے جاسکتے ہیں گھر بیٹھے۔



### The Rumour Mill... ایک فوڈ بوتیک

گھر سے باہر کھانے کا شوق پورا کرنے والوں کے لئے خوشخبری یہ رہی کہ لاہور کے Mall 28 میں ایک شاندار لائونج کی آرائش پر مشتمل ریسٹوران کھلا۔ جس طرح سنتے آئے ہیں کہ پہلے تو کھانا لگا ہوں کو بھانا چاہئے اسی طرح ریسٹورانوں میں کھانے والے شائقین کی اولین توجہ اس جگہ کی اندرونی آرائش پر مرکوز رہتی ہے۔ Rumour Mill میں برقی روشنیوں کا بہت اچھا انتخاب ہے۔ دیواری آرائش میں جامنی سرمئی مینالے رنگ کا استعمال جاذب نظر ہے اور نشستوں میں سادہ لکڑی کوٹنگے اور سیاسی مائل بھورے رنگ سے رنگنا غصب ڈھاتا ہے اور صاحب کھانوں کی طرف آئیے تو انسومبیا چکن کی روح رواں ماہ نور زیدی کے تیار کردہ Mocktails آپ کا دل جیت لیں گے تو صاحب وہ دن دور نہیں جب لاہوری ذائقے فوڈ اسٹریٹ کے علاوہ بھی آپ کے لئے تواضع کا سامان ہوں گے۔

## foodpanda



### Food Panda... آن لائن فوڈ ویب سائٹ

2014ء میں کھانوں کی اس ویب سائٹ نے نوجوانوں میں دھوم مچادی۔ گھر بیٹھے بیٹھے بڑے سے بڑے اور اچھے سے اچھے فوڈ براڈ سے براہ راست کھانے آرڈر کرنے کے بجائے اس ویب سائٹ پر جا کے کھانا آرڈر کرنے کی یہ سہولت ہم سب کو بھائی اور کیوں نہ Food Panda آپ کو آپ کی پسندیدہ فوڈ چین سے ڈسکاؤنٹ آفر بھی لے کر دیتا ہے۔ نہ تیار ہونے کی زحمت نہ ٹرانسپورٹ اور پارکنگ کے مسئلے سے نبھنا کرنا ہے تو صرف آن لائن ایکس ایم ایس آپ کو کس ریسٹورنٹ سے کیا چیز درکار ہے؟ اور چند ہی ساعتوں میں آپ کے دیئے ہوئے سیل فون نمبر پر کال آجائے گی اور تو اور ڈیلیوری چار جزی بھی انتہائی معقول ہوں تو کس کا جی نہ چاہے گا من پسند پڑا بریانی یا برگریل آرڈر نہ کرنے کو۔



## نیا سال ہے نئی سمتوں کا سفر کیا جائے

درعشاش قاروقی

2014ء میں قارئین نے ہمارے ان صفحات میں گہری دلچسپی لی ہمیں مشورے بھی دیے اور فرمائشیں بھی کی گئیں مثلاً جن ملکوں کی سیاحت کو وہ جانے والے تھے اس کی خاص خاص جگہوں کے لئے معلومات بھی یکجا کیں چنانچہ جنر افغانی حدود دارلح سے لے کر مشہور مقامات سیر و تفریح کے علاوہ خریداری اور ریسٹورانوں کے مخصوص کھانوں کا تعارفی فیچر تو اتر سے شائع ہوتا رہا۔ آج ہم گذشتہ سال کے چیدہ چیدہ ملکوں کے حوالے کے ساتھ 2015ء کے لئے چند نئے ملکوں کی ترجیحات سے متعلق کچھ مواد شائع کر رہے ہیں مطالعہ کیجئے اور اپنی رائے سے آگاہ کیجئے۔

**سڈنی اور میلبورن... آسٹریلیا کے دو دلکش شہر**  
یہ دونوں ہی بین الاقوامی شہر ہیں۔ اگر آپ صرف سڈنی جائیں تو میلبورن نہ دیکھنے کا احساس ستائے گا۔ 2014ء میں یہ دونوں سیاحتی و علمی مراکز دنیا بھر کے شائقین اور سیاحوں کی توجہ کا مرکز بنے رہے۔ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ایشیائی ملکوں کے طلباء کثیر تعداد میں یہاں آباد ہیں۔ یہاں کئی کاروباری شخصیات آئی کوزہ ہونے کا اعزاز حاصل کر چکی ہیں۔ دونوں شہر کا سو پولیٹین ہیں اور آئرش مین اور برٹش کی ثقافتوں کا مجموعہ کہے جاسکتے ہیں۔

میلبورن کی خاص خاص جگہوں میں Phillip Island ہے جو شہر سے 90 منٹ کے فاصلے پر ایک دلکش دریائی سیرگاہ ہے۔ یہاں موسمی پرندے سمندری حیات موجود ہیں اور یہی نہیں کولف کلب بھی ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی مناظر تو دنیا میں بہت سی جگہوں پر یکساں ہو سکتے ہیں لیکن ماہرین تعمیرات کی ہنرکاری اور انظر ایت اسے خوب خیز بنا دیتی ہے۔  
Yarra River میں کشتی رانی سے لطف اندوز ہوں اور پھر Laughtne ہوٹل میں لچ کر میں۔ یہاں اوپن بکن ہے آپ شہر اور ان کے معادن کو کھانا پکاتے دیکھیں۔ آپ چاہیں Sauces کا اضافہ کروائیجئے۔ یہاں سوشی جس نے بھی کھائی ہے تعریف ہی کی ہے۔

پارکوں میں قدرتی موسم کا لطف لینا چاہیں تو Fitzroy Garden جائے یہاں صنوبر اور شاہ بلوط کے پتوں کے علاوہ سیب اور آڑو کی مہکاریں آپ کے قدم روک لیں گی اور ہریالی ایسی کہ جوتوں سمیت گھاس پر چلنا تھذیب کو کوارنہ ہو اور ہم نے وہاں لوگوں کو جو تے ایک جانب رکھ کے گھاس پر چہل قدمی کرتے دیکھا۔ اس سال اگر ستمبر سے مارچ تک جانے کا ارادہ ہے تو گرم کپڑے ضرور ہمراہ لے جائیے گا۔

### ڈنمارک اور کوپن ہیگن

یہ دونوں جگہیں یعنی ڈنمارک کا شہر کوپن ہیگن سیر پانے کے لئے بہترین جگہ ہے۔ سیکنڈے لیو یا کا اہم ملک ہے۔ فرانس اور یونانی تھذیب کی مانند تاریخی و ثقافتی اہمیت رکھتا ہے۔ کوپن ہیگن کے ایئر پورٹ کولن تعمیر کا شاندار نمونہ کہا جاسکتا ہے۔ اگر آپ شہر سے دور کسی ہوٹل میں قیام کا ارادہ رکھتے ہیں تو Bella Sky City سے بہتر کوئی فائینڈ اسٹار ہوٹل نہیں باقی اندرون شہر اور اس سے بیس میل کے فاصلے پر ہیں۔ یہاں سردی کا موسم بہت سخت ہوتا ہے لیکن برطانیہ دیکھنے کا لطف لینا ہوتا سردیوں میں جائے اور سال نو کی تقریبات دیکھنے Royal Danish لائبریری جائے اور آئرش بازی کا منظر ملاحظہ کیجئے۔





## دہلی کی چٹارے دار شان... پاکستان پاکستان



یہ نعرہ ہر اس پاکستانی کی زبان پر ہوتا ہے جو دہلی کی شان و شوکت پر ڈیلی ریسٹورنٹ کراچی اور اہلی چلی میٹ ون پاک صوفی اور پاکستانی ڈھابہ ریسٹورنٹ اور بلو آئسکریم کے ذائقے چکھ لیتا ہے۔ اگر آپ ڈیلی ریسٹورنٹ جاتے ہیں تو یہاں ہارلی کیو نہاری، حلیم بھکاری ہوئی ماش کی وال چٹائیاں اور ہروہ کھانا دستیاب ہو جائے گا جسے کھائے ایک عرصہ گزر گیا ہو۔

کراچی و بارے عرب امارات اور دہلی میں 41 شاخیں قائم کر لی ہیں یہ دہلی میں 2009ء سے خدمات مہیا کر رہا ہے جس کی کسٹمر ریلیشنز آفیسر مس صوبیہ کا کہنا ہے کہ یہاں ہم مغربی پاکستانی بھارتی یورپین اور چائیز کھانوں کے 100 گنم پیش کرتے ہیں اس کے علاوہ ہم نے عربی کھانے اور فلپائن ڈانگے بھی متعارف کرائے ہیں۔ ہم پاکستان سے ہیٹھ لے آئے ہیں اسی طرح نیپال بھارت بنگلہ دیش اور یورپ سے بھی تجربہ کار پکانے والوں کی ٹیم کے ساتھ تارکین وطن کی تواضع کرتے ہیں۔

اہلی چلی: یہ ریسٹورنٹ دہلی بریانی اور بن کباب کے ذائقوں کے لئے مشہور ہے۔ اسی طرح پاکستانی ڈھابہ میں بانڈی ڈشز کی ورائٹی نظر آتی ہے۔ یوں تو دہلی اور عرب امارات میں بین الاقوامی طرز کی آئسکریم ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے لیکن بلو آئسکریم کی ہوم میڈ آئسکریم ملک ٹیکس اور فالوڈہ کی ورائٹی کا کیا کہنا۔ ان کی پیشکش کا اندازہ اور اندرونی آرائش میں پاکستانی ٹرک آرٹ کی بنیادیں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں۔ آپ کو سٹیو کارڈ پر اپنے یہاں کے عوامی فقرے لکھے ہوئے نظر آئیں گے مثلاً دیکھ کر پیار سے نصیب اپنا اپنا اور ڈالری تلاش میں۔ نشیٹوں کے کونوں پر ٹرک آرٹ کی مصوری تخلیق آپ کو سپر ہائی وے یا جی بی روڈ کی مسافرت یاد دلادے گی آپ دہلی میں بیٹھ کر پاکستان کے ماحول کی ایک جھلک یوں بھی دیکھ لیں گے اس لئے دمشق اسٹریٹ کو مٹی پاکستان بھی کہہ دیا جائے تو غلط نہ ہوگا۔



## اشاک ہوم سوئیڈن کا ویش

ویش جیسے کہ آپ جانتے ہیں اٹلی کا اہم تہذیبی و ثقافتی شہر ہے اور جو ایک بار اٹلی چلا جائے وہ اس کے رومینس میں آپ ہی آپ گم ہو جاتا ہے۔ کچھ ملک کچھ جگہیں ہوتی ہیں اس قدر طلسماتی و رومان پرور کہ آپ جنہیں دل سے دیکھتے ہیں پیار سے رہتے ہیں اور جہاں سے جا کے واپس آنا تو ہی بھی کر سکتے ہیں۔ اشاک ہوم بھی دنیا کے جنوب کا ایسا ہی بھرپور شہر ہے جسے ہم سوئیڈن کا Venice کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

## قیام کے لئے موزوں جگہ

Scandie Malmen یہ ایسا ہوٹل ہے جو نوجوان سیاحوں کے لئے بہترین ہے۔ سوئٹنگ ہال کولف کلب کسٹرن ہال بیگنٹ ہال کی سرگرمیاں رنگ و نور کا سیلاب اور بہت بہت کچھ جسے مغربی ثقافت کا حصہ سمجھئے۔

## 2015ء کی نئی سفری ترجیحات کیا ہو سکتی ہیں؟

یہ سوال سیاحوں کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خاص کر نئے مقام پر جانے کی خواہش وہاں سے کے حصول سے لے کر اپنے سفری ٹیکج کی معلومات حاصل کرنے تک جیسے سفر فوٹی اور ولولہ انگیزی طاری کر دیتی ہے اور جب کسی ترقی یافتہ ملک میں جانے کا منصوبہ بن جائے تب تو خوابوں میں وہی جگہ اور سنی سنائی باتوں سے متاثر کشی ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ دہلی جانے کا ارادہ کر لیں تو سمجھیں دنیا بھر کی ثقافت کو ایک ٹیلے آسمان تلے دیکھنے کا موقع مل جائے گا۔



## دہلی جادو کی نگری ہے

تیل کی فراوانی نے اس جگہ کو معیشت کا دارالخلافہ بنا دیا ہے۔ دنیا بھر کے سرمایہ دار اور بڑے کاروباری ادارے یہاں اپنی شاخیں قائم کئے ہوئے ہیں۔ یہ عرب شیوخ کی فہم و فراست کے باعث جادو کی نگری ہی معلوم ہوتا ہے۔ نوجوان سیاحوں کو جدید رہائشی سہولتوں سے آراستہ بڑے بڑے کشادہ شاپنگ مالز اور 7 ستارہ ہوٹلز سیر گاہیں بنیں اور بڑوں کی دلچسپی کا ہر وہ سامان جسے جدید ترین آسائش کا نام دیا جاسکتا ہو دہلی میں موجود ہے۔ سال بھر کی بچت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے جیونین اشیاء خریدنے کا یہی بہترین موقع ہے۔

دیکھنے کی جگہوں میں سرفہرست برج العرب، جمیرہ بیچ ہوٹل، دہلی لگیون، دہلی آکس اسکائیپ، مولوریل سسٹم، ایلیٹہ کلچر، جنازیم، چلڈرن پلے ایریا جسے ڈزنی لینڈ کی طرح کرداروں اور طلسماتی بنیادوں پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے علاوہ خود کار ریلوے سسٹم کے ذریعے عرب امارات سے متصل کر دیا گیا ہے۔ اگر آپ فیشنپول کے دلوں میں دہلی جاسکیں تو پرفلف خریداری کا مزالوٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ جائیداد میں سرمایہ کاری کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو دہلی ولاز اور دیگر آسمانوں کی وسعت کو چھوٹی ہوئی عمارتوں میں فلیٹ بک کر دیا سکتے ہیں۔ یہ تعمیرات کے فن میں مغربی معیار سے بھی کئی گنا تہاؤں کر چکے ہیں۔

اس شہر میں دیسی بدیسی کھانوں کے لا تعداد مراکز ہیں۔ پاکستانی ڈھابہ یا پان کے پاکستانی بیوپاری سے پان کا شوق فرمائیے۔ آپ ہر طرح سے نئے وطن کی سیاحت کا لطف اٹھائیں

ایسے مسافر غیر مقامی ہوں تو پہچانے جاتے ہیں جو اپنی قومی ثقافت سے ہٹ کر جدید مغربی لباس زیب تن کر کے آزادی سے شاہراہوں پر ونڈ و شاپنگ کرتے ہیں تاہم آپ کو یہاں شرعی پردے میں ملبوس خواتین کی بھی بڑی تعداد نظر آتی ہے اور بہت نازل انداز میں ہر کوئی چھٹی کا اصل لطف محسوس کرتا ہے۔ چھٹی بہت قیمتی ہوتی ہے۔ اس کی اہمیت وہی سمجھتے ہیں جو چھٹی پر جاتے ہیں خاص کر سیر و سیاحت کے لئے جانے والوں کے لئے یہ فرصتیں اور یہ وقت بہت قیمتی ہوتے ہیں۔





### کینیڈا کی بستہ فضاؤں کی سرزمین

جنوبی امریکہ کی سرحد سے جزایہ ملک 3 براعظموں کے ساحلی کناروں پر آباد ہے۔ مغرب میں بحر الکاہل، جنوبی حصے میں قطب شمالی اور مشرق میں بحر اوقیانوس واقع ہیں۔ کینیڈا سرحدوں میں شمار ہوتا ہے لیکن آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سخت موسم میں بھی امریکہ اور دنیا بھر سے سیاح یہاں آتے ہیں۔



### Niagara Falls

کینیڈا کا ذکر ہو اور نیا گرا فاولز نہ دیکھی جائیں یہ تو ممکن ہی نہیں۔ نیا گرا ویا کی یہ آسمان کو چھونے والی آبشاروں کا زمین سے گلے ملنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز اور دلچسپ منظر ہے۔ گوکہ نیویارک میں بھی ان فاولز کا کچھ حصہ موجود ہے اس کے باوجود نیویارک کے باشندے ہفتہ واری تعطیل کینیڈا آ کر گزارتے ہیں۔ اگر آپ شام گئے یہاں آئیں گے تو فاولز کے ارد گرد روشنیوں کا طلسم دیکھ کر یقیناً خوش ہوں گے۔ ٹھماٹے ٹکس اور پانیوں کے یہ نظارے نگاہوں کو خیرہ کر دیتے ہیں۔



### Canadian Rockies

جنوب مغربی امریکہ کا یہ معروف پہاڑی سلسلہ 3,000 میل دور تک کینیڈا کی سرزمین سے ملحق ہے یہاں آپ کو وسطی حصے میں چار نیشنل پارکس اور عجائب گھر میں تاریخی ورثے کا انتخاب دیکھنے کو ملتا ہے۔

### مت ہوں حیران... ٹورنٹو میں کھائے تکہ اور پان

یہاں Gerrard Street منی ہندوستان اور پاکستان ہے۔ یہاں آپ کو پاکستانیوں کی کریانہ کی دکانیں کپڑوں کے بوتیک اور پاکستانی کپڑے نظر آئیں گے۔ متذکرہ: یہ 25 برس پہلے قائم ہونے والا ریستورنٹ ہے۔ یہاں مقامی باشندوں کی حس ذائقہ کو دیکھتے ہوئے ہلکے مصالحوں میں پکے کھانے گورے بھی کھاتے آتے ہیں۔

لاہور تکہ ہاؤس 1996ء میں انور سانیانی نے اس ریستورنٹ کو قائم کیا تھا۔ چند کرسیوں اور میزوں سے شروع ہونے والا یہ ریستورنٹ اب صرف پاکستانیوں ہی میں نہیں متعدد دیگر ملکوں سے تعلق رکھنے والے باشندوں کی پہلی ترجیح بن چکا ہے۔ یہاں آپ کو صدر دروازے پر ایک رکشہ کھڑا ملے گا اور آپ بھول جائیں گے کہ سب ویز، ٹریٹوں یا کیپ کے ذریعے ٹورنٹو دیکھنے نکلے ہیں۔ رکشہ آپ کو پاکستان کی یاد دلاوے گا اور یہی نہیں ہمارے دیسی کھانوں کی اشتہار انگیز مہکارس بھی آپ کو مسحور کر دیں گی۔ اندرونی آرائش کے لئے سانیانی کی بیگم زرین نے ہندوستانی ثقافت سے بھی خاصی مدد لی ہے۔ خود ان کا اپنا تعلق بھی ہندوستان سے ہے۔ انہوں نے ساڑھیوں، دوپٹوں اور جھولوں کے ساتھ ساون منانے کا مکمل اہتمام کیا ہوا ہے۔

ناشتوں میں حلوہ پوری، پانی پوری، گنے کا رس، چائے، قلفی، کھانوں میں وال مکھنی، کڑھائی اور چکن بریانی غرضیکہ کیا ڈش ہے جو یہاں دستیاب نہیں۔

اسی طرح کینیڈا میں آپ کو پاکستانی لب شیریں، فالودہ اور کشمیری چائے بھی مل جاتی ہے۔ چلتے چلتے سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان غیر ممالک میں کھانوں کا معیار انتہائی سخت ضابطوں اور قواعد کے مطابق چننا جاتا ہے۔ آپ کا کوئی کنگ آئل مصالحے پکانے کا سامان، سبزیاں دیگر اناج اور آپ کی ذاتی صفائی یعنی ہر مرحلے کو عبور کر کے ریستوران آپ کو حفظان صحت کے عین مطابق کھانے فراہم کرتے ہیں۔ اسی لئے تو ہر جانے کا صحیح لطف آ جاتا ہے۔

### Chateau Frontenac

یہ کیوبک سٹی کا گرینڈ ہوٹل ہے جو سینٹ لارنس نامی دریا کے کنارے بنایا گیا ہے۔



### Hopewell Rocks

یہ چٹانی سلسلہ Bay of Fundy کے مد و جزر کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ ہر روز یہ چٹانیں پانیوں کی لہروں میں غوطہ زن ہوتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ لہریں 52 فٹ بلند ہو کر واپس پلٹتی ہیں۔ 2015ء میں دیکھنے کے لئے کینیڈا بھی کچھ کم پر لطف لگے۔ جاپے اور زندگی کا لطف اٹھائیے۔



## دہی کی چٹخارے دارشان... پاکستان پاکستان



یہ نعرہ ہر اس پاکستانی کی زبان پر ہوتا ہے جو دہی کی شارع دمشق پر واقع فوڈ اسٹریٹ پر ڈبلیو ریسٹورنٹ کراچی دروازہ اہلی چلی میٹ دن پاک صوفی اور پاکستانی ڈھابہ ریسٹورنٹ اور بلو آئسکریم کے ڈانٹے چکھ لیتا ہے۔ اگر آپ ڈبلیو ریسٹورنٹ جاتے ہیں تو یہاں باری کیو نہاری 'حلیم' بھکاری ہوئی ماش کی وال چپاٹیاں اور ہروہ کھانا دستیاب ہو جائے گا جسے کھائے ایک عرصہ گزر گیا ہو۔

کراچی دروازے عرب امارات اور دہی میں 41 شاخیں قائم کر لی ہیں یہ دہی

میں 2009ء سے خدمات مہیا کر رہا ہے جس کی کسٹمر ریلیشنز آفیسر مس صوبیہ کا کہنا ہے کہ یہاں ہم 'مغلی' پاکستانی بھارتی یورپین اور چائیز کھانوں کے (100) آئٹم پیش کرتے ہیں اس کے علاوہ ہم نے عربی کھانے اور فلپائن ڈانٹے بھی متعارف کرائے ہیں۔ ہم پاکستان سے شیفز لے آئے ہیں اسی طرح نیپال بھارت بنگلہ دیش اور یورپ سے بھی تجربہ کار پکانے والوں کی ٹیم کے ساتھ تاریکین وطن کی تواسع کرتے ہیں۔ اہلی چلی: یہ ریسٹورنٹ دہی بریانی اور بن کباب کے ڈانٹوں کے لئے مشہور ہے۔ اسی طرح پاکستانی ڈھابہ میں ہانڈی ڈشز کی ورائٹی نظر آتی ہے۔

یوں تو دہی اور عرب امارات میں تین الاقوامی طرز کی آئسکریم ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے لیکن بلو آئسکریم کی ہوم میڈ آئسکریم ملک ٹیکس اور قالوہ کی ورائٹی کا کیا کہنا۔ ان کی پیشکش کا اندازہ اور اندرونی آرائش میں پاکستانی ٹرک آرٹ کی ہنر کاریاں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں۔ آپ کو میو کارڈ پر اپنے یہاں کے عوامی فقرے لکھے ہوئے نظر آئیں گے مثلاً دیکھ مگر پیار سے نصیب اپنا اپنا اور ڈالر کی تلاش میں۔ نشستوں کے کونوں پر ٹرک آرٹ کی مصورانہ تخلیق آپ کو سپر ہائی وے یا جی ٹی روڈ کی مسافرت یاد دلادے گی آپ دہی میں بیٹھ کر پاکستان کے ماحول کی ایک جھلک یوں بھی دیکھ لیں گے اس لئے دمشق اسٹریٹ کوئی پاکستان بھی کہہ دیا جائے تو غلط نہ ہوگا۔



## اسٹاک ہوم سویڈن کا وینس

وینس جیسے کہ آپ جانتے ہیں اٹلی کا، ہم تہذیبی و ثقافتی شہر ہے اور جو ایک بار اٹلی چلا جائے وہ اس کے رومینس میں آپ ہی آپ گم ہو جاتا ہے۔ کچھ ملک کچھ جگہیں ہوتی ہیں اس قدر طلسماتی و رومان پرور کہ آپ جنہیں دل سے دیکھتے ہیں پیار سے رہتے ہیں اور جہاں سے جا کے واپس آنا ملتوی بھی کر سکتے ہیں۔ اسٹاک ہوم بھی دنیا کے جنوب کا ایسا ہی بھرپور شہر ہے جسے ہم سویڈن کا Venice کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

## قیام کے لئے موزوں جگہ

Scandic Malmen یہ ایسا ہوٹل ہے جو نوجوان سیاحوں کے لئے بہترین ہے۔ سوئمگ ہال 'گولف کلب' کنسرت ہال، بینکوت ہال کی سرگرمیاں رنگ و نور کا سیلاب اور بہت بہت کچھ جسے مغربی ثقافت کا حصہ سمجھئے۔

## 2015ء کی نئی سفری ترجیحات کیا ہو سکتی ہیں؟

یہ سوال سیاحوں کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خاص کر نئے مقام پر جانے کی خواہش ویزے کے حصول سے لے کر اپنے سفری پیکیج کی معلومات حاصل کرنے تک عجیب سرخوشی اور دلور انگیزی طاری کر دیتی ہے اور جب کسی ترقی یافتہ ملک میں جانے کا منصوبہ بن جائے تب تو خوابوں میں وہی جگہ اور سنی سائی باتوں سے منظر کشی ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ دہی جانے کا ارادہ کر لیں تو سمجھیں دنیا بھر کی ثقافت کو ایک نئے آسمان تلے دیکھنے کا موقع مل جائے گا۔



## دہی جادو کی نگری ہے

تیل کی فراوانی نے اس جگہ کو معیشت کا دارالخلافہ بنا دیا ہے۔ دنیا بھر کے سرمایہ دار اور بڑے کاروباری ادارے یہاں اپنی شاخیں قائم کئے ہوئے ہیں۔ یہ عرب شیوخ کی فہم و فراست کے باعث جادو کی نگری ہی معلوم ہوتا ہے۔ نوجوان سیاحوں کو جدید رہائشی سہولتوں سے آراستہ بڑے بڑے کشادہ شاپنگ مالز 5 اور 7 ستارہ ہوٹلز سیر گاہیں بچوں اور بڑوں کی دلچسپی کا ہر وہ سامان جسے جدید ترین آسائش کا نام دیا جاسکتا ہو دہی میں موجود ہے۔ سال بھر کی بچت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے جینز، اشیاء خریدنے کا یہی بہترین موقع ہے۔

دیکھنے کی جگہوں میں سرفہرست برج العرب، جمیرہ بیچ ہوٹل، دہی لیگون، دہی آئس اسکیٹنگ، مونوریل سسٹم، ہیلتھ کلیمز، جتنا زیم، چلڈرن پلے ایریا جسے ڈزنی لینڈ کی طرح کرداروں اور طلسماتی بنیادوں پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے علاوہ خود کار ریلوے سسٹم کے ذریعے عرب امارات سے متصل کر دیا گیا ہے۔ اگر آپ فیسبول کے دنوں میں دہی جاکیں تو پر لطف خریداری کا مزلوٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ جائیداد میں سرمایہ کاری کرنے کا رجحان رکھتے ہیں تو دہی دلازا اور دیگر آسمانوں کی وسعت کو چھوتی ہوئی عمارتوں میں فلیٹ بک کر داسکتے ہیں۔ یہ تعمیرات کے فن میں مغربی معیار سے بھی کئی گنا تجاوز کر چکے ہیں۔

اس شہر میں دیسی بدیسی کھانوں کے لاتعداد مراکز ہیں۔ پاکستانی ڈھابہ یا پان کے پاکستانی بیوپاری سے پان کا شوق فرمائیے۔ آپ ہر طرح سے نئے وطن کی سیاحت کا لطف اٹھائیں

ایسے مسافر غیر مقامی ہوں تو پہچانے جاتے ہیں جو اپنی قومی ثقافت سے ہٹ کر جدید مغربی لباس زیب تن کر کے آزادی سے شاہراہوں پر ونڈ وٹا چنگ کرتے ہیں تاہم آپ کو یہاں شرعی پردے میں ملبوس خواتین کی بھی بڑی تعداد نظر آتی ہے اور بہت نازل انداز میں ہر کوئی چھٹی کا اصل لطف محسوس کرتا ہے۔ چھٹی بہت قیمتی ہوتی ہے۔ اس کی اہمیت وہی سمجھتے ہیں جو چھٹی پر جاتے ہیں خاص کر سیر و سیاحت کے لئے جانے والوں کے لئے یہ فرصتیں اور یہ وقت بہت قیمتی ہوتے ہیں۔



## چند اعزازات اور ثقافتی تقریبات کا احوال



### نوبل انعام کی تقریب اور راحت فتح علی کی شرکت

نا سوراگ نیک اور موسیقار راحت فتح علی خان کو اوسلوا بیکٹرم ایریا میں منعقد ہونے والی نوبل انعام کی تقریب میں مدعو کیا گیا۔ اس سے پہلے 2007ء میں پاکستانی گلوکاروں کے براہ ذہن کو پر فارم کرنے کا اعزاز ملا تھا اس پروگرام میں بھارت سے سرود نواز استاد امجد علی خان کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ پاکستان سے کم عمر طالبہ ملالہ یوسف زئی کو بچوں کے حقوق کے لئے آواز اٹھانے اور تعلیم عام کرنے کی خدمات کے اعتراف میں نوبل انعام دیا گیا ہے۔ یہ ایوارڈ ملالہ کے ساتھ ساتھ بھارتی ماہر تعلیم کیلاش سارثی کو مساوی تقسیم کیا گیا تھا۔ اس حوالے سے ہندوستان اور پاکستان دونوں ملکوں کے فنکاروں نے اس تقریب میں پر فارم کیا۔ راحت نے اس موقع پر اپنے پاکستانی ہونے پر فخر کا اظہار کیا اور کہا کہ ”ہم گلوکار اپنی موسیقی کی شیشی تانوں اور سریلے سروں سے اقوام عالم کے دلوں میں اپنے لئے جگہ بنا رہے ہیں۔ اس سے زیادہ شہرت کی بات اور کیا ہوگی۔“



### شیف سمعیہ کالائیو بیکنگ

مقامی جینس سے خوش ڈانک بکون تیار کرنے والی نوجوان شیف سمعیہ نے حال ہی میں اپنی بیکری کو از سر نو ترتیب دیا ہے اب وہ بیکنگ میں استعمال ہونے والے لوازمات بھی یہاں مناسب مناسب داسوں فروخت کرنے کا منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچا رہی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے اپنی بیکری میں مہمانوں کو براہ راست بیکنگ کر کے دکھائی۔ نوجوان طالبات اور گھر بیٹو خواتین نے سمعیہ کی اس کاوش کو بے حد سراہا۔



### ممتاز قانون دان عاصمہ جہانگیر کے لئے

### (Right Livelihood) ایوارڈ

سوئڈن میں انسانی حقوق اور قانون کے شعبے سے متعلق ہولم سے انشیلٹی ماہرین خواتین کی خدمات کو سراہنے کے لئے مذکورہ ایوارڈ کا اعتراف اور خوش قسمتی ہے پاکستانی ماہرین کی کامیابی میں ان کی بھرپور کردگی کو ایوارڈ کے لائق سمجھا گیا۔ پاکستان کی عاصمہ جہانگیر گزشتہ تیس برسوں سے انسانی حقوق اور نسلی امتیاز کے خلاف سرگرم عمل ہیں۔ اپنے اس مشن میں وہ قید و بند کی فوجت بھی سہہ چکی ہیں تاہم عالمی سطح پر ان کی خدمات کو تسلیم کیا جا رہا ہے پاکستانیوں کے لئے باعث فخر ہے۔



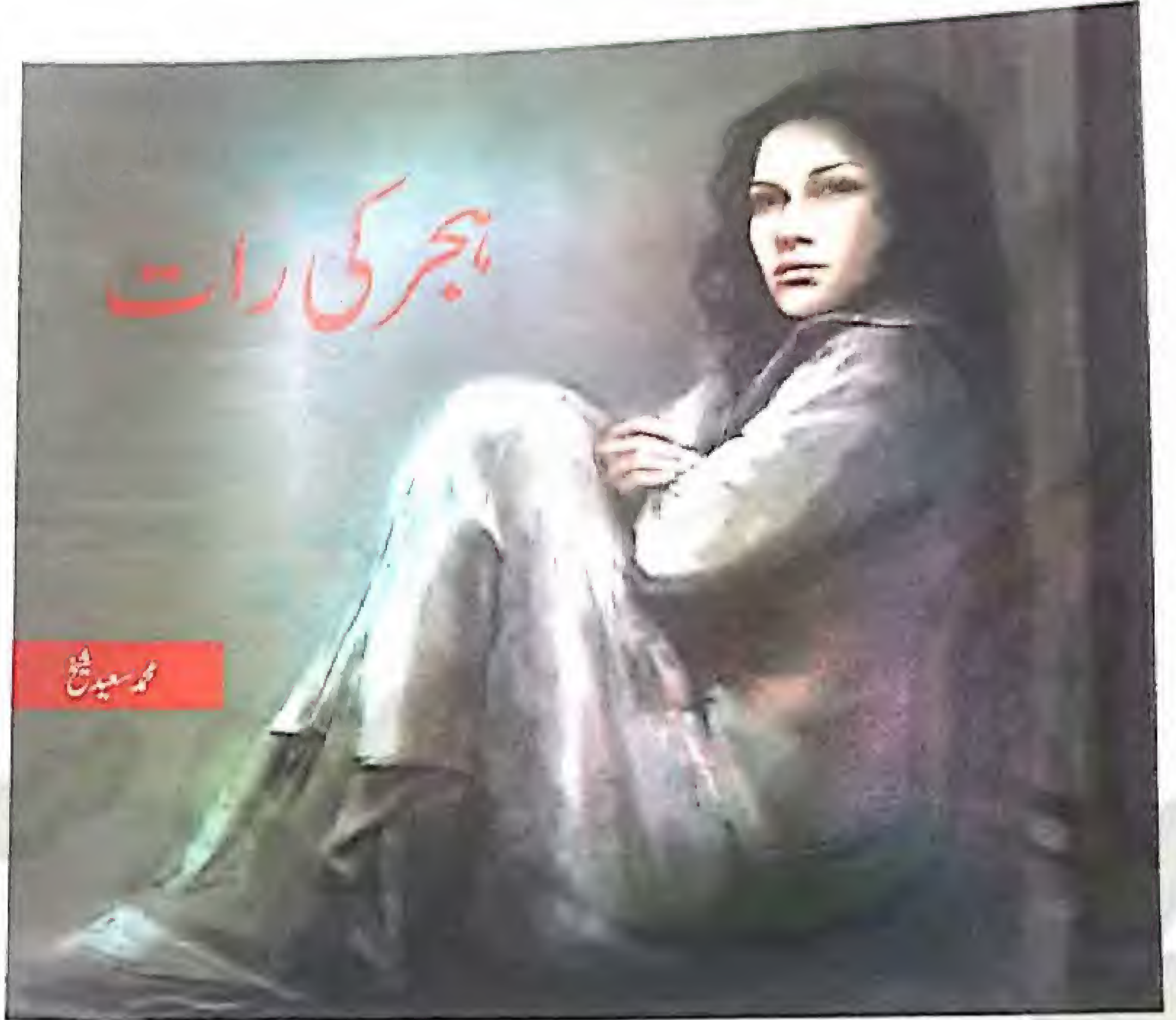
### سندھی ٹوپی اجرک ڈے سندھ کا یوم ثقافت

تھکے ثقافت سندھ کی جانب سے سندھی ٹوپی اجرک ڈے منانے کی روایت جوش و جذبے کے ساتھ آج بھی زندہ ہے۔ گزشتہ دنوں پورے صوبہ سندھ میں بڑی تعداد میں ریلیاں نکالی گئیں۔ کراچی میں خصوصی طور پر ایک قنوت بنایا گیا تھا جس پر مقامی لوگ گائیکوں نے ہزاروں برس پرانی ثقافت کو اجاگر کیا۔ ممتاز سیاسی رہنماؤں نے بھی عوامی مسائل اور ثقافتی حوالے سے اتحاد اور یکا نگت سے بھرپور بیانات دیئے۔ ثقافتی دن کی یہ تقریبات رات گئے اقامت پذیر ہوئیں۔



## ہاجر کی رات

محمد سعید شیخ



وہ ان کا ساتھی بن گیا تھا۔

ان کے لئے اتنا ہی ٹک کاٹی ہوتا ہے۔

ایک وقت ضرور آئے گا جب ان کا یہ ٹک دور ہو جائے گا اور وہ

احسان کو تھوڑ دیں گے۔

اس وقت کا انتظار کرتے کرتے تم بوڑھی ہو جاؤ گی اور تمہاری

بٹی جوان ہو جائے گی۔ تم دونوں کو کسی سہارے کی ضرورت ہوگی۔

کتنی مدت تم اکیلی اور بے سہارا زندگی گزار سکو گی۔ مجھے تمہاری

یہی فکر ہے۔

شکر یہ بھائی۔ تم ہماری فکر کرتے ہو۔ لیکن میں طیب کا انتظار کروں

گی آخری دم تک آخری سانس تک۔ کوئی اسے مجھ تک پہنچنے سے

نہیں روک سکتا۔ میری دعائیں میری آہیں اسے زندہ رکھیں گی۔

وہ کسی رات بھی اندھیرے سے لڑتا واپس آئے گا۔

میری محبت میں اتنی طاقت ہے جلال۔ تم دیکھ لینا۔ اتنی دیر میں بھی

زندہ رہوں گی میری روح میرا جسم زندہ رہے گا۔ اس کے انتظار

میں۔

جلال اس کی امید اور یقین کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا تھا لیکن وہ دیکھتا

تھا ان غائب شدہ لوگوں کی رہائی اور واپسی کے لئے ان کے

وارث ملک کی سب سے بڑی عدالت میں انصاف کی لڑائی لڑ رہے

تھے۔ سرکار ان کا اتنا پتا ڈھونڈنے سے عاجزی ظاہر کر رہی تھی۔

اے اغواء کیا گیا تھا، گھر سے کلینک کے راستے میں اسے اٹھالیا گیا

تھا اب وہ کہتے ہیں وہ ہمارے پاس نہیں ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے وہ

اسے پوچھ گچھ کے لئے پکڑ کر لے گئے ہوں گے۔ وہ چیخ پڑی

عدالت عالیہ ضرور کچھ کرے گی۔ اطمینان رکھو۔ اگر وہ زندہ ہوا تو

اسے ضرور چھوڑ دیں گے مگر کوئی تسلیم نہیں کرے گا کہ وہ ان کی

تحویل میں ہے۔

وہ اکیلا نہیں ہے تنہا۔ اس جیسے سینکڑوں اور بھی ہیں جو غائب

کر دیئے گئے ہیں۔ جلال اس کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ اسے مایوسی

سے بچانا چاہتا تھا جس کا اسے خوف تھا۔

اگر طیب واپس نہ آ سکا تو اس کا کیا حشر ہوگا۔ وہ سوچ کر لرز

جاتا تھا۔

تمہیں ہر قسم کے حالات کے لئے خود کو تیار رکھنا چاہئے تنہا۔

یہاں کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

تنہا نے گھبرا کر جلال کی طرف دیکھا اور یہ پہلا موقع تھا جب اس

کا یقین ڈگر گیا تھا۔

طیب کی محبت میرا سب سے مضبوط سہارا ہے اور یہ مجھ سے کوئی

نہیں چھین سکتا۔ یہ کہہ کر وہ جلال کو کمرے میں اکیلا چھوڑ کر اٹھ

دیکھتا ہے اور میں نے اسے اپنی بانہوں میں بھر لینا ہے اپنے سینے

سے لگا لینا ہے۔ میں ایسے اپنی ایک ایک رات کی کہانی سناؤں گی

کیسے میں اسے یاد کرتی تھی کیسے اس سے ملنے کی امید میں میری چشم

نہم مسکرایا کرتی تھیں اور پھر میں اس سے اس کی ہجر کی راتوں کی

داستان سنوں گی سنوں گی کیسے وہ مجھے یاد کرتا تھا کیسے تصور میں

وہ مجھے دیکھا کرتا تھا۔

اور یہ سب کرنے کے لئے مجھے سنبھال کے رکھنا ہے خود کو ناامیدی

سے بچانا ہے اس کا دیا جلانے رکھنا ہے۔ جلال آتا تھا کبھی کبھی

بظاہر تو اس کو تسلی دینے کے لئے مگر در پردہ وہ اس کی آس کے

چراغ بجھانے کی کوشش کرتا تھا۔

لگتا نہیں کہ وہ واپس آئے۔ آنا ہوتا تو آ گیا ہوتا۔ میں تمہیں

مایوس نہیں کرنا چاہتا۔ وہ افغانستان میں ہو یا اسے امریکہ کے

حوالے کر دیا گیا ہو لیکن اگر اس پر طالبان کا سماجی ہونے کا الزام

ہے تو وہ اسے چھوڑنے والے نہیں۔

نہیں... اس کا ان سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ اگر ان میں سے کوئی

زخمی حالت میں آ جاتا تو وہ ان کے معالج کی حیثیت سے ان کا

علاج ضرور کرتا ہوگا اور اپنے پیسے سے اسے بہت محبت تھی۔ اگر کوئی

طالبان اس سے زیر علاج رہ چکے ہوں تو اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ

انتظار کی جان لیوا اذیت کی انتہا کو چھونے کے باوجود اس نے امید

کا دامن نہیں چھوڑا تھا۔ کوئی طاقت تھی جو اس کی آس نہیں ٹوٹنے

دیتی تھی۔

ایک دن وہ ضرور واپس آئے گا ساری زنجیریں توڑ کے تمام

رکاوٹیں پھلانگ کے اگر وہ زندہ ہوا۔

اس کا دل کہتا تھا یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ وہ زندہ نہ ہو میرے دل کی

دھڑکن اس کی سانس سے بندھی ہے۔ وہ نہ ہوتا تو میرے دل کی یہ

دھڑکن بند ہوگئی ہوتی میری رگوں میں رواں خون جم گیا ہوتا۔ وہ

مجھے بتائے بغیر میری اجازت کے بغیر کیسے مر سکتا ہے۔ بھلے ہی

اس کی گمشدگی پر بہت وقت گزر جاتے اس کے ہاتھوں کا لمس

روکس روکس سراتا ہے۔ وہ جہاں بھی ہے مجھے اس کے سانسوں کی

ہوا آتی ہے۔ بالآخر اس نے اپنی قید سے رہا ہونا ہے اور مجھ سے

آ ملنا ہے۔ میں کیسے مان لوں کہ وہ زندہ نہیں ہے۔

بس اس کا پہلا قدم اٹھانے کی دیر ہے پھر اس نے میری طرف چل

پڑتا ہے میلوں سے میں نے اس کے قدموں کی چاپ سنی ہے اور

پھر یہ چاپ میری سماعتوں کے قریب آتی جاتی ہے یہاں تک کہ

اس نے اپنے گھر کے دروازے پر آدٹک دینی ہے۔ میں نے

بھاگتے ہوئے جا کر دروازہ کھولا ہے اور باہر دہلیز پر اسے کھڑے



مٹی۔ جلال اس خطے کی تاریخ اور سیاست سے بہت حد تک واقف تھا۔ وہ جانتا تھا ان حالات میں جن میں یہ خطہ اس وقت پھنسا ہوا تھا ایک فرد کی کوئی حیثیت نہیں تھی اور فرد بھی جس کا تعلق ایک زیر دست اور معاشی طور پر محتاج ملک سے تھا۔

یہ جنگ آزادی اور جمہوریت کے نام پر لڑی جا رہی تھی اور افراد اس کا اندھن تھے۔ کیا پتہ اب تک کتنے کتنے لوگ اس لڑائی میں جل چکے ہیں۔ وہ یہ سب کچھ بتا کر تنہا کو مایوس نہیں کرتا چاہتا تھا۔ اس کے دل میں تنہا کے لئے نرم گوشہ تھا۔ وہ چاہتا تھا ڈاکٹر طیب صحیح سالم واپس گھر لوٹ آئے مگر وہ رات نہیں بھولا تھا جب ایک طاقتور ملک نے رات کے اندھیرے میں ایک چھوٹے ملک پر آگ برسائی تھی اس میں کیا کچھ بھسم کر ڈالا تھا اور دنیا نے گھروں میں بیٹھ کر فی اسکرین پر انسانیت کے جلنے کا یہ قماشہ دیکھا تھا۔

ایک فرد کی زندگی کے کیا معنی رہ گئے تھے۔ ڈاکٹر طیب کی جان کی قیمت کسی بھی دوسرے انسان سے کیوں کر زیادہ تھی جو اپنے بچوں کے ساتھ گھر میں بیٹھا تھا جسے اس کے بچوں سمیت بم نے جلا ڈالا تھا۔ جلال اس تصور کو قبول کرنے کو تیار نہیں تھا کہ تنہا جیسی خوبصورت اور نازک شے محض ایک ڈاکٹر کے انتظار میں راگ ہو جائے جس کے مستقبل کے تئیں کچھ بھی یقین سے نہیں کہا جاسکتا تھا۔ وہ شاید سوچنے کے قابل نہیں تھا کہ تنہا اپنی روح کی کن گہرائیوں سے اسے چاہتی تھی۔ چاہت اس کے نزدیک عارضی شے تھی جو بدلتے حالات کے ساتھ تبدیل ہو سکتی تھی۔ خوبصورتی سے وہ مسکراتا تھا مگر اسے بیان نہیں کر سکتا تھا۔ اسے اس کی گہرائی میں محسوس نہیں کر سکتا تھا۔ وہ تو اسے یقین دلانا چاہتا تھا کہ

طیب کی عدم موجودگی میں ایک خوشگوار زندگی گزارنے کا اسے حق حاصل ہے۔ جب وہ تنہا سے دور ہو جاتا تھا تو اس کے لئے اس کی خوبصورتی کا اس کی نگاہوں سے محو ہو جانا مشکل نہیں ہوتا تھا۔ اس سب کے باوجود وہ اس کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ باوجود اپنے سارے ذرائع استعمال کرنے کے وہ یہ نہیں جان سکا تھا کہ طیب کن لوگوں کی تحویل میں تھا۔

تنہا کا یہ جملہ اس کے دماغ میں کسی نہ کسی صورت محفوظ رہ گیا تھا۔ "طیب کے بغیر میں خود کو ایک بھوت کی طرح محسوس کرتی ہوں۔" جب وہ یہ کہہ کر کمرے سے نکلی تھی تو اس نے دیکھا تھا وہ لمبے قد کی تھی جس سے اس کی خوبصورتی میں اضافہ ہو گیا تھا۔

جلال جب بھی آتا تھا اسے اس کا جانا تھا اور طیب کی واپسی کی اس امید کو کمزور کر جاتا تھا۔ اس اداسی سے نکلنے کے لئے اسے بڑی شعوری کوشش کرنا پڑتی تھی۔

ایسے میں جب کسی شام اس کی بیٹی اسے آواز دیتی "ماما وہ کالا بابا آیا ہے۔"

"بلاؤ بیٹا۔ اسے اندر لاؤ۔" وہ نیچے پاؤں باہر بھاگتی۔ وہ اندر آ جاتا تھا اور اس کے گھر کی سیڑھیوں پر بیٹھ جاتا تھا۔

"اندرا آ جائیں باباجی۔" مگر بابا وہاں بیٹھ جاتا۔

"میں یہیں ٹھیک ہوں۔ تمہارے گھر کے قدموں میں۔" وہ سیڑھیوں پر بیٹھتے ہوئے کہتا۔ "یہاں سے اٹھ کر جانا آسان لگتا ہے۔ میں کسی جگہ سے دل نہیں لگتا۔ دل لگ جائے تو پھر اسے چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔"

وہ وہیں چٹخیر میں باپ کے لئے روٹی اور چھوٹی پلیٹ میں سالن لاکر رکھ دیتی۔

باباجی۔ آپ بروقت یہ کالا لباس کیوں پہنے رہتے ہیں؟

اور یہ سب کرنے کے لئے  
مجھے سنبھال کے رکھنا ہے خود کو  
ناامیدی سے بچانا ہے اس کا  
دیا جلانے رکھنا ہے۔

یہ بھلی دفعہ جب بابا آیا تھا تو تنہا نے ڈرتے ڈرتے پوچھا تھا۔ وہ اسے ناراض نہیں کرنا چاہتی تھی۔ اس کا آنا اسے خوشگوار لگتا تھا۔ بیرنگ چھپاتا ہے۔ جو بھی کوئی داغ ہوتا ہے۔ اس رنگ میں جذب ہو جاتا ہے۔ گناہ کے داغ بھی اس رنگ میں چھپ جاتے ہیں۔

اس کی بیٹی بھی اپنی ماں کے پاس آنحضرتی اور بڑی چاہت سے اپنی ماں کو بابا سے گفتگو کرتے سنتی۔

"تیری بیٹی بڑے نصیبیوں والی ہوگی۔" وہ اس کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرتے بولتا۔ "آپ دعا کریں نا۔ اس کے ابو واپس آ جائیں۔"

ضرور آئیں گے۔ جلد آئیں گے اور آکر اپنی بیٹی سے ملیں گے۔ تم اللہ کی رحمت سے ناامید نہیں ہونا۔

"اور تم بتاؤ بیٹا۔" وہ تنہا سے مخاطب ہوا۔

"تمہیں اللہ پر یقین ہے؟"

"جی باباجی۔" اس نے جواب دیا۔

"کتنا؟"

اور تنہا ایک لمحے کے لئے خاموش ہو گئی۔ وہ سوچتی رہ گئی کہ کیا جواب دے اور کچھ متذبذب سی ہو کر بولی۔

کبھی اندازہ نہیں کیا۔ یہی جواب۔ اس کی سمجھ میں آیا۔

تو اب تم اپنے اس یقین کی طاقت کو آزمادیکھو۔ اللہ سے بات کرو۔ اس سے مانگو جو چاہتی ہو۔ دیکھو۔ وہ تمہاری بات سنتا ہے یا نہیں۔

اور پھر جب گئے رات دعا کے لئے آسمان کی طرف ہاتھ اٹھائے تو اس کی آنکھیں آنسوؤں سے چھلک اٹھیں وہ سک پڑی اللہ مجھے مانگنے کا سلیقہ نہیں آتا مگر اب یہ میرے یقین کا مسئلہ ہے۔ مجھے میرے میاں کی زندگی لوٹا دے۔ ایک تیری ذات تیری قدرت پر میرا یقین پختہ ہو جائے ورنہ تو جانتا ہے میرے دل میں کیا ہے۔ میرا ایمان قائم رکھنا مجھے کچھ پتہ نہیں تو نے ہی یہ کرنا ہے تو نے میری دعا سن لی تو میں تجھے مان جاؤں گی ورنہ میرے لئے کچھ نہیں میرا ایمان میرا یقین اب صرف تیری کرشمہ سازی پر منحصر ہے مجھے مایوس نہ کرنا میرے موٹی۔

پتہ نہیں کتنی دیر وہ سجدے میں پڑی گزرتی رہی یہاں تک کہ اسی حالت میں اس کی آنکھ لگ گئی۔

جب اس کے دل نے مانوس قدموں کی چاپ سنی جیسے دور کہیں کوئی تھکے ہارے قدم ٹھپٹا اس کی طرف چلتا آتا ہو۔ اس کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا جیسے وہ جست لگا کر سینے سے باہر آنا چاہتا ہو۔ قدموں کی چاپ قریب آتی گئی۔ یہاں تک کہ وہ اس کے خواب سے نکل کر گلی میں آ گئی۔ اس کے دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی۔ اس نے صاف سنی۔ اس نے خواب سے سر اٹھایا اور حیرت اور خوشی کی ملی جلی کیفیت میں سوچا یہ جانی پہچانی دستک تو اس کے دروازے پر ہوئی تھی۔ وہ اٹھی "اللہ... آ... آ... اس کی چیخ نکلی۔

وہ اٹھ کر دروازے کی طرف بھاگی اس نے دروازہ کھولا سامنے وہ کھڑا تھا۔ طیب۔

ادہ طیب یہ کیا تم ہو؟

ہاں۔ اس سے اپنے قدموں پر کھڑا نہیں ہوا جا رہا تھا۔

"ہاں تنہا۔" وہ بمشکل بولا اور ساتھ ہی اس کی ناگوں نے جواب دے دیا۔ اتنی دیر میں وہ اس کے لئے اپنی بانٹیں کھول چکی تھی۔ وہ ان بانٹوں میں ڈھیر ہو گیا۔

مجھے پتہ تھا تم ضرور آ جاؤ گے۔



# VIEWS BOOKS



## مرزا غالب (ایک سوانحی منظر نامہ)

قلم اسکرپٹ: گلزار

صفحات: 272

ناشر: مکتبہ انیال کراچی

## تضمین (شعری مجموعہ)

شاعر: سہیل غازی پوری

صفحات: 160

قیمت: 300 روپے

ناشر: شعری دائرہ 155/9 دنگر سوسائٹی، کراچی

غالب ایک آفاقی شاعر ہیں۔ شعراء میں جو شہرت اور مقبولیت غالب کو حاصل ہوئی ہے وہ کسی دوسرے شاعر کو نہیں ہوئی۔ کج بات تو یہ ہے کہ دیوان غالب سے زیادہ نہ تو کوئی دیوان پڑھا گیا نہ اس پر تبصرے ہوئے نہ لکھا گیا بلکہ ہر دور میں ان پر لکھنے والے سوا کا اضافہ ہی ہوا ہے کیونکہ ہندو پاک میں ان کی ہمہ گیر شخصیت پر ڈرامائی سلسلے اور فلمیں بھی بنیں یعنی ان کی شخصیت بڑی پہلو دار ہے۔ گلزاری نہیں ہم سب کہتے ہیں کہ غالب تو آج بھی زندہ ہے اور جب تک اردو زبان باقی ہے مرزا کا نام اور کلام دونوں باقی رہیں گے۔ آنے والی نسلیں ان کا نام عزت کے ساتھ لیں گی اور ان کے کلام کو سرا لکھوں پر رکھیں گی۔ علامہ اقبال نے ایسی ہی ہستیوں کے لئے کہا تھا کہ "ہزاروں سال زکس اپنی بے توری پر روتی ہے" یعنی دیدہ و روز روز نہیں پیدا ہوتے اور یعنی غالب جیسے۔ یہ بھی دلچسپ بات ہے کہ اب تک ان پر ہزاروں کتب شائع ہو چکی ہیں مگر جو فلم گزارنے تیار کی ہے وہ اپنی نوعیت کی معرکتہ آراء ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن نے بھی غالبیات پر خاصا کام کیا ہے جس کے معتقدین میں معروف بھارتی شاعر گلزار بھی شامل ہیں۔ پھر انہوں نے ٹیلی سیریل کی تیاری کی اور یادگار غالب جسے مولانا الطاف حسین حالی نے تصنیف کیا تھا اس سے ان کے نسب و خاندان خاکی زندگی، سلطنت اودھ سے تعلق خاطر ابتدائے اسیری فارسی اور اردو کی تصانیف کی اشاعت کے مرحلے اور اور بہت کچھ گلزار کی ٹیلی فلم میں دیکھا جاسکتا ہے۔ فلم کے اسکرین پلے کو بھارت کے ساتھ ساتھ پاکستان میں بھی ریلیز کیا گیا ہے۔ گلزار کہتے ہیں کہ غالب دونوں مملکتوں کے ہر اس انسان کی جاگیر ہیں جو اردو ادب اور شاعری سے عشق فرمایا کرتے ہیں چنانچہ اس رائے کے بعد اس سوانحی منظر نامے کو کسی تقریب پذیرائی کی ضرورت نہیں رہتی۔

سہیل غازی پوری باکمال شاعر ہیں اور تمام اصناف سخن یعنی حمد، نعت، غزل، نظم، رباعی، قطعہ، دوہے، مایے، ہائیکو اور تضمین کہنے پر عبور رکھتے ہیں۔ اس شعری مجموعے کو پڑھ کر اندازہ ہوا کہ سہیل صاحب اپنے عہد کے نمائندہ اور صاحب اسلوب شاعر تو ہیں ہی اور تضمین کہنے کے امتحان میں بلاشبہ کامیاب بھی ہیں کیونکہ شعر کے باطن میں پوشیدہ معنی کو آشکار کر کے تین مصرعوں میں خوبی کے ساتھ بیان کرنا ہرگز بھی آسان کام نہیں۔ اس تضمین پر غزل کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ شاعروں میں صبا اکبر آبادی، احمد فراز، ناصر کاظمی، تھکلیل بدایونی، احمد ندیم قاسمی، انجم شادانی، محسن احسان، محسن بھوپالی، اقبال عظیم، منظر ایوبی، رسا چغتائی، سلیم احمد، کیفی اعظمی، محبت عارفی، قیس شافعی، سرشار صدیقی، پروین شاکر اور اعجاز رحمانی کے ساتھ ساتھ نوجوان شاعروں کا کلام بھی شامل ہے۔ کتاب کے انتساب میں سہیل صاحب نے فرمایا ہے کہ تضمین ایک ایسی صنف سخن ہے جسے اہل ادب میں اتنی بھی پذیرائی نہیں ہو سکی کہ جتنی نثری نظم کی ہوئی۔ ہمارے خیال میں کسی بھی نئی تخلیق میں فکری جولائی طبع ہو تو وہ تھوڑے ہی عرصے میں عوام و خواص میں اپنی جگہ بنا لیتی ہے۔ نئی آواز نیا سخن نیا مضمون اور اچھوتی تحریر بلندی فکر چاہتی ہے لہذا تضمین کو بھی اہل ادب میں ممتاز حیثیت حاصل ہو جائے گی انشاء اللہ۔ تب تک آپ اس مجموعے سے فیض اٹھائیں خاص کر اردو شاعری سے شغف رکھنے والے اسے ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔ کتاب سادگی سے طبع ہوئی ہے اور اس سادگی میں بھی بڑی کاری کی زندہ جھلک دیکھی جاسکتی ہے۔

کاسٹ: آمنہ الیاس، عدنان ملک، صابہ، فرحان علی آغا اور سوریا ندیم ڈائریکٹر: صبیحہ سومار

اگر آپ کو منتخب فلمیں دیکھنے کا شوق ہو اور آپ فلم کو علم حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہوں تو نوجوان ہدایت کارہ صبیحہ سومار کی "خاموش پانی" کو کبھی بھول نہ پائیں گے۔ یہ نئی فلم گڈ مارٹنگ کراچی، کئی برس پہلے اس وقت بنی تھی جب محترمہ بینظیر بھٹو کا قتل ہوا تھا اور کہانی کا بنیادی خیال بھی روشن مثال بننے والی خواتین کی جدوجہد سے متعلق ہے۔ اداکارہ آمنہ الیاس کو آپ نے زندہ بھاگ کے مرکزی کردار میں دیکھا اور پسند کیا۔ وہ فیشن کی دنیا کی جانی پہچانی ہستی ہیں اور اس فلم میں ان کا کردار بھی ماڈلنگ کی دنیا میں قدم رکھنے اور بقاء کی جنگ سے شروع ہوتا ہے۔ فرحان علی آغا اسے جدید دنیا کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور بہترین عکاس و مشہر کے روپ میں اسے اپنا پروفائل ترتیب دینے میں مدد دیتے ہیں۔ فیشن کی اس چکا چوند کر دینے والی روشنیوں بھری کائنات میں متوسط طبقے کی لڑکی اپنا مقام کیسے بنا پاتی ہے؟ وہ اپنا ذاتی شخص اور وقار کیسے قائم کرتی ہے؟ یہ سب گڈ مارٹنگ کراچی میں دیکھا جاسکتا ہے جو نئے سال یعنی 2015ء میں بڑے پردے کی زینت بن رہی ہے۔ یقیناً اس فلم سے عورت کی بقاء کا کوئی عقدہ مکمل سکے گا اور آپ کو زندگی کی کچھ آئے گی۔ آپ کے لئے اور ہمارے لئے بھی یہ لازم ہے کہ اپنی پاکستانی فلموں کے احیاء کرتے ہوئے تعلیم یافتہ ہدایت کاروں اور اداکاروں کا ساتھ دیں اپنی فلمیں دیکھیں جن میں پاکستانی کلچر نظر آتا ہے۔





# DRAMA

# MO

## ۲ سال کی عورت

کاسٹ: سمیعہ ممتاز، عمیر رانا، نور الحسن، فرح شاہ اور نیرا عجاز  
پیشکش: لاراچی انٹرٹینمنٹ

عام طور پر ایسے ہی سیریلز کے لئے کہا جاتا ہے کہ نام بھی منفرد کام بھی منفرد سیریل کے پروموز نے بھی ڈراموں کی سیریز میں اپنی علیحدہ پہچان کرا لی تھی۔ کہانی کے مطابق ایک کھمبے ہوئے گھر کے بچے پروان پڑھنے کے بعد ماں کی قربانیوں کو بھلا دیتے ہیں۔ پہلا بچہ پھوپھو کی بیٹی سے شادی کر کے خود غریبوں کا مظاہرہ کرتا ہے اور دوسرا بچہ مالدار گھرانے کی اکلوتی بیٹی سے بیاہر چاکر بیرون ملک منتقل ہو جاتا ہے۔ ماں تنہا رہ جانے پر اپنی نئی سرگرمیاں مثلاً ملازمت اختیار کر لیتی ہے اور اپنی دنیا بسانے اور بھرپور زندگی جینے کی آرزو میں دفتر کے پرانے ساتھیوں ایک خاتون اور ایک صاحب کو اپنے گھر میں پناہ دے دیتی ہے تاہم وہ بھی پھوپھو کے کینسر میں مبتلا ہے۔ جس کے پاس وقت کم ہے۔ بچے اس کی مالی کفالت نہیں کرتے وہ اپنی زمین بیچ کر اپنا علاج کرواتی ہے۔ یہ زمین بکنے کا سن کر اولاد پختی ہے لیکن ماں اپنے اصولوں پر قائم ہے۔ اب نہیں کہہ سکتے کہ یہ ماں جو اس سال اولاد کی خوشیوں کے راستے میں آئے گی یا نہیں ان کی غلطی کی سزا دیکر ایک بار پھر انہیں اپنا لے گی بہر حال مرکزی کردار میں سمیعہ ممتاز نے متاثر کن جذباتی اداکاری کی ہے۔ جو اس بیٹی کی ماں اب تک بوڑھی کیوں نہیں ہوئی یہ بھی ایک راز ہے جس کے لئے ڈرامہ دیکھنا ضروری ہے۔

## دل نہیں مانتا

کاسٹ: جاوید شیخ، روبینہ شرف، حماد عرفانی، سلمیٰ حسن، سارا خان، آمنہ الیاس، سیسی پاشا، آغا شیراز  
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

ہر ہفتے کی شب 9 بجے اے آر وائی ڈیجیٹل پیش کرتا ہے ایک پرائیویٹ ڈرامہ جسے "دل نہیں مانتا" کا عنوان دیا گیا ہے۔ یہ ایک نوجوان کے گھر سنانے سے متعلق پیدا ہونے والی الجھنوں کی کہانی ہے اور مرکزی کردار حماد عرفانی کی والدہ اور پھوپھو کے درمیان کشمکش کو اجاگر کیا گیا ہے۔ وقت ضائع کئے بغیر جاوید شیخ اور روبینہ شرف جو حماد کے والدین کے کردار میں نظر آ رہے ہیں حتمی انجام کو پہنچنا چاہتے ہیں۔ نوجوان اپنے لئے کیا سوزوں سمجھتا ہے اسے نظر انداز کر کے رشتے دار اور والدین کا کمراد جاری رہتا ہے چند ایسی دلچسپ کیفیات کی وجہ سے یہ سیریل ناظرین کو اسکرین سے دور نہیں جانے دیتا۔ ہر کردار بہت مناسب انداز میں کیریکٹرائز کیا گیا ہے۔ ڈرامہ نگار سیمارغل اور ہدایت کار افتخارانی دونوں ہی مبارکباد کے مستحق ہیں اور توقع ہے کہ یہ ڈرامہ خود غرض لوگوں کے لئے عبرت کا سامان بنے گا اور والدین کو بھی اپنی اولاد کی خواہشوں کے احترام کا احساس دلانے لگا۔

کاسٹ: جانی ڈیپ، گیو پیٹھ، پالو واہوان، میگر میگر اور ایلو یامین  
ڈائریکٹر: ڈیوڈ کوئپ

دنیا بھر میں کلاسیکی آرٹ کو اپنے عہد کا ترجمان ہی نہیں انتہائی قیمتی سرمایہ بھی سمجھا جاتا ہے اور احتیاط کے ساتھ ان تصاویر (پینٹنگز) کو نوادرات کی طرح محفوظ کیا جاتا ہے مگر اس کے باوجود ان تصاویر کو خصوصاً انتقال کر جانے والے مصوروں کی تخلیقات کو چرانے والوں کی بھی کمی نہیں یہ باذوق چور فلم مورٹ ڈیکائی کے اصل کردار ہیں۔ ڈیوڈ کوئپ نے اس فلم میں ہالی وڈ کے سپر اسٹار جانی ڈیپ کو ایک آرٹ گیلری اور ڈیلر کے روپ میں پیش کیا ہے جو چوری ہونے والی تاریخی اہمیت کی حامل قیمتی پینٹنگ کو تلاش کرتے ہوئے دلچسپ مراحل سے گزرتا ہے۔ یہ فلم ناول سے ماخوذ ہے۔ برطانوی مصنف جس کا نام ٹریلر میں ظاہر نہیں ہو سکا نے خاص دلچسپ سنسنی خیز اور کامیڈی چوکشنز کی کہانی لکھی ہے جسے کرشی ڈیگر سکی اینڈ ریویلز اور جانی ڈیپ نے مشترکہ طور پر پروڈیوس کیا ہے۔ نئے سال کی یہ پہلی کامیڈی فلم ایکشن اور تھرلر سے بھی بھرپور کھی جاری ہے۔ جو فلم بین طنز و مزاح کا ذوق رکھتے ہیں ان کے لئے یہ فلم ایک انوکھا اور بہترین تحفہ ہے۔ سوائے فلم بینوں بھول جاؤ دنیا کی تلخیوں اور الجھنوں کو نئے سال کو دل سے دیکھو اور دیکھو ہنستی مسکراتی زندگی کی پیاری پیاری تصویریں۔ اس فلم سے دلولہ انگیز زندگی گزارنے کا سبق ملتا ہے۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# شاورنگی جملہ

جدی

★ نشان پہاڑی بکری ★ حاکم سیارہ رطل ★ موافق چتر سلیمانی ★ کلی نمبر 3-7



اس برج کے تحت پیدا ہونے والے افراد عموماً اعلیٰ ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی نکتہ رسی اور سوجھ بوجھ کی مدد سے یہ لوگ کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر کامیاب رہتے ہیں۔ عام طور پر درمیانے قد کے ہوتے ہیں۔ اپنی نگہداشت کرنا خوب اچھی طرح جانتے ہیں۔ مزاج میں عاجزی و انکساری ہوتی ہے۔ مادہ پرستی کے دلدادہ جدی افراد اپنے راستے کی مشکلات سے نہیں گھبراتے بلکہ ان مشکلات کو ختم کرنے کے بعد ان کی قابلیت اور صلاحیت مزید نکھر جاتی ہیں۔ برج جدی کی لڑکیاں شادی خوب سوچ سمجھ کر کرتی ہیں۔ حقیقت پسند ہونے کے باوجود کافی رومانی مزاج رکھتی ہیں۔ یہ طبیعتاً حاکمیت پسند ہوتی ہیں اور گھر کو نفاست اور سلیقے سے سجاتی ہیں۔



آپ کی قائدانہ صلاحیتوں میں نکھار آئے گا۔ نئے سال کو ولے سے خوش آمدید کہئے کیونکہ رطل کے گہرے اثرات زائل ہو رہے ہیں۔ رکے ہوئے کئی کام آئندہ دو ماہ تک تکمیل کو پہنچیں گے۔ مہم جوئی کی تحریک آپ سے کوئی بڑا کام کروا سکتی ہے۔ آپ میں پھرتی اور قوت عمل بڑھے گی۔ خاندان میں کسی عزیز یا بچوں کی شادی یا رشتہ طے کرنے کے امکانات بن رہے ہیں۔



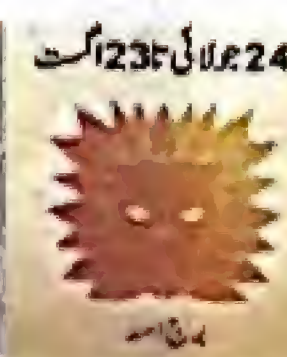
مالی طور پر یہ سال اچھا ہے۔ طبیعت میں جذباتیت اور غصہ بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ نے دوستوں کے انتخاب میں احتیاط نہ کی تو نقصان اٹھائیں گے۔ فنون لطیفہ تعلقات عامہ صحافت اور پراپرٹی کے شعبوں سے متعلق افراد میں بھی کمائیں گے اور نامور بھی ہو سکتے ہیں۔ ثور عورتوں کے لئے بھی 2015ء اچھا سال ہے۔ عملی مزاج بڑھے گا۔



بیرون ملک یا اندرون ملک سفر کا امکان ہے۔ ممکن ہے اس سال کے وسط تک عمرہ کی ادائیگی کے راستے نکل آئیں یعنی کوئی بھی سفر اچانک طے پا سکتا ہے۔ طلباء و طالبات کو اچھے نتائج حاصل ہو سکیں گے۔ جائیداد کی خرید و فروخت میں تھوڑی سی بدگمانی اور ارادے متزلزل ہو سکتے ہیں تاہم آگے چل کر کوئی فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا۔ طبیعت میں مستقل مزاجی بڑھے گی۔



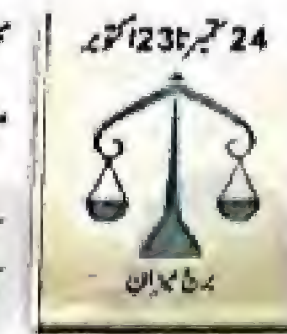
اگر آپ موتیوں کا کاروبار کریں تو فائدے میں رہ سکتے ہیں۔ بعض فیصلوں اور اقدامات پر تنقید زیادہ ہوگی مگر آپ اپنے معاملات کو سنبھال لیں گے۔ اب تک آپ اچھی پوزیشن پر کام کرتے آئے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آئندہ بھی کریں مگر اس کے لئے قوت ارادی کو تکمیل دینے کی ضرورت ہے۔ اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین گھر کو خوبصورتی سے سجاتی ہیں۔



حاکمانہ انداز اس سال بھی طبیعت پر حاوی رہے گا۔ آپ خاصے باعمل رہیں گے۔ نئے روزگار یا پرانے کام میں بہتری اور ترقی کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ اس سال دفتری معاملات میں آپ کی خود مختاری اور بالادستی تسلیم کر لی جائے گی۔ خاندان میں عزت و وقار بڑھے گا۔ زیور یا جائیداد خریدنے اور بیچنے میں دلچسپی لیں گے۔ اس سال اسد عورت گھر اور باہر امتیازی حیثیت پیدا کر سکتی ہے۔



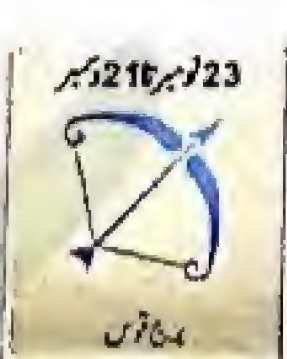
اس برج کے ابتدائی دور میں پیدا ہونے والے نیک سیرت اور آخری دور میں پیدا ہونے والے مشکل پسند ہو سکتے ہیں۔ بچت کرنے کی عادت کی وجہ سے مالی پریشانیوں سے بچ رہیں گے۔ نیا سال آپ کے لئے ترقی و خوشحالی کے نئے امکانات لے کر آ رہا ہے۔ اگر ماضی میں کسی عزیز سے شدید اختلافات پیدا ہوئے تھے اس سال ان کا خاتمہ ہوتا نظر آ رہا ہے۔



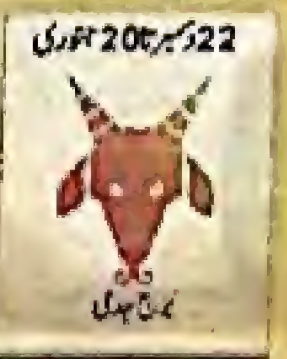
محنت کرنے اور دوراندیشی کی عادت کی وجہ سے کسی بھی شعبے میں ناکامی ہو یہ ممکن تو نہیں ہے۔ میزان لڑکیاں تخیلاتی ذہن کی مالک ہوتی ہیں عموماً اپنی خوبصورتی اور نسوانیت کی وجہ سے مرد کے لئے بہت اچھی بیوی ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس سال امکان ہے کہ میزان لڑکیاں سال کے اختتام تک رشتہ ازدواج میں بندھ جائیں گی۔ انعامی بانڈ اور کسی لائٹری کے نکلنے کا امکان ہے۔



اس سال دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ انتہا پسندی اور جذباتیت مزاج پر غالب رہے گی۔ وشن کے اثرات کی وجہ سے طبیعت پر رومان طاری رہے گا۔ نئی کاروباری انجمنوں میں سلجھاؤ آسانی سے نہیں ہوگا۔ سال کے وسط تک اچھی ملازمت یا کاروبار میں بہتری آنے کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ اپنی انتہا پسندی پر قابو نہ پایا تو کوئی عزیز واقرباء سے اختلافات جنم لے سکتے ہیں۔



نیا سال آپ کے لئے جواں انگلیں اور اچھی تبدیلیاں لے کر آ رہا ہے۔ اگر آپ درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں تو تصنیف و تالیف کے کام سے شہرت مل سکتی ہے۔ قوس خواتین اس سال خانداری میں ذرا کم دلچسپی لے سکتی ہیں مگر ان کی توجہ کاروبار کرنے اور کیریئر مستحکم کرنے پر رہے گی۔ اس سال صحت کے مسائل سر اٹھا سکتے ہیں اور ممکن ہے کہ جوڑوں کا دروبڑھ جائے۔



اس سال صحت کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ گوکہ آپ بظاہر صحت مند ہیں لیکن بڑے بڑے کام کرتے ہوئے صحت کی طرف سے کی جانے والی لا پرواہی طویل بیماری کی شکل میں سامنے آ سکتی ہے۔ اس سال کے دو ماہ جنوری اور مارچ قدرے مشکل ہیں مالی اعتبار سے ان مہینوں میں اخراجات زیادہ ہیں۔ گاڑی چلاتے ہوئے بھٹکا رہے اور کسی کو چپک دینے وقت احتیاط سے کام لیجئے۔



کوئی بڑا کام کرنے جارہی ہوں تو موافق رنگوں مثلاً بنفشی اور آسمانی رنگ کا انتخاب کیا کیجئے۔ اس سال روحانیت بڑھے گی۔ رومانوی تعلقات سرد مہری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ کی طبیعت میں دورخی پائی جاتی ہے جس کے سبب اچھے بھلے دوست مخالف ہو جاتے ہیں۔ اس سال آسائشیں بھی ملیں گی اور چندر کے ہوئے کام بھی پایہ تکمیل کو پہنچیں گے اور بہت کچھ اچانک ہوگا۔



خلاقیت صلاحیتیں انشاء اللہ بار آور ثابت ہوں گی۔ آپ اگر فنون لطیفہ سے متعلق ہیں تو اس سال متعدد کامیابیاں آپ کا مقدر بننے جارہی ہیں۔ نئے فنون سیکھنے پر توجہ رہے گی۔ ملت احباب وسیع ہوگا۔ رومان اور صحت کے معاملات میں بہتری آئے گی۔ حوت عورت ہو یا مرد اپنے محبوب اور شوہر میں کوئی کی یا برائی نہیں دیکھنا چاہئے۔